



pilates

# pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2022/3/15

2022/4/1~2022/4/15

	4月1日(金)	4月2日(土)	4月3日(日)	4月4日(月)	4月5日(火)	4月6日(水)	4月7日(木)	4月8日(金)	
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Key	10:30~11:30 Basic Moa	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Akane	close	10:30~11:30 Body Balance Akane	10:30~11:30 Hip&Leg Key	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa	10:30~11:30 Waist Mii	
12:00	12:00~13:00 Advance (members only) Moa	12:00~13:00 Pilates Barre Akane	12:00~13:00 Hip&Leg Key		12:00~13:00 Basic Moa	12:00~13:00 Release&Strength Akane		12:00~13:00 Jump to Burn Akane	
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg Key	13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Release&Strength Akane		13:30~14:30 Shape up Waist Akane	13:30~14:30 Basic Key		13:30~14:30 Basic Mii	
15:00		15:00~16:00 Stretch&Conditioning Moa	15:00~16:00 Basic Key						
17:00		16:30~17:30 Shape up Waist Akane							
18:00	18:00~19:00 Waist Mii	18:00~19:00 Pilates Cadio Mii			18:00~19:00 Basic Key	18:00~19:00 Jump to Burn Akane		18:00~19:00 Back&Arm Moa	
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn Akane				19:30~20:30 Pilates Cadio Moa	19:30~20:30 Back&Arm Key		19:30~20:30 Basic Key	19:30~20:30 Body Balance Akane
21:00	21:00~22:00 Basic Mii				21:00~22:00 Hip&Leg Key	21:00~22:00 Body Balance Akane		21:00~22:00 Pilates Barre Moa	21:00~22:00 Pilates Cadio Moa

	4月9日(土)	4月10日(日)	4月11日(月)	4月12日(火)	4月13日(水)	4月14日(木)	4月15日(金)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Akane	10:30~11:30 Basic Key	close	10:30~11:30 Release&Strength Akane	10:30~11:30 Pilates Barre Akane	18:00~19:00 Basic Mii	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Moa	
12:00	12:00~13:00 Basic Mii	12:00~13:00 Waist Akane		12:00~13:00 Back&Arm Key	12:00~13:00 Basic Key		12:00~13:00 Back&Arm Key	
13:30	13:30~14:30 Back&Arm Key	13:30~14:30 Hip&Leg Key		13:30~14:30 Pilates Barre Akane	13:30~14:30 Shape up Waist Akane		13:30~14:30 Pilates Cadio Moa	
15:00	15:00~16:00 Pilates Barre Akane	15:00~16:00 Pilates Barre Akane						
17:00	16:30~17:30 Pilates Cadio Mii							
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg Key			18:00~19:00 Pilates Cadio Mii	18:00~19:00 Hip&Leg Moa		18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Release&Strength Akane
19:30				19:30~20:30 Waist Moa	19:30~20:30 Jump to Burn Mii		19:30~20:30 Advance (members only) Moa	19:30~20:30 Basic Mii
21:00				21:00~22:00 Basic Mii	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) Moa		21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Shape up Waist Akane

- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
  - ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。



pilates

# pilates K 神戸店 Lesson Schedule

2022/4/16~2022/4/30

	4月16日(土)	4月17日(日)	4月18日(月)	4月19日(火)	4月20日(水)	4月21日(木)	4月22日(金)	4月23日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Key	10:30~11:30 Advance (members only) Moa	close	10:30~11:30 Waist Moa	10:30~11:30 Back&Spine Moa		10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Pilates Cadio Mii	
12:00	12:00~13:00 Pilates Cadio Moa	12:00~13:00 Basic Mii		12:00~13:00 Basic Key	12:00~13:00 Hip&Leg Key			12:00~13:00 Pilates Barre Moa	12:00~13:00 Hip&Leg Key
13:30	13:30~14:30 Basic Mii	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Moa		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Moa	13:30~14:30 Pilates Barre Moa			13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Advance (members only) Moa
15:00	15:00~16:00 Back&Arm Key	15:00~16:00 Jump to Burn Mii							15:00~16:00 Basic Mii
	16:30~17:30 Pilates Workout (members only) Moa								16:30~17:30 Body Balance Akane
17:00									
18:00	18:00~19:00 Body Balance Mii				18:00~19:00 Body Balance Mii	18:00~19:00 Basic Mii	18:00~19:00 Shape up Waist Akane	18:00~19:00 Hip&Leg Key	18:00~19:00 Back&Arm Key
19:30					19:30~20:30 Back&Arm Key	19:30~20:30 Release&Strength Akane	19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Shape up Waist Akane	
21:00					21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Waist Mii	21:00~22:00 Release&Strength Akane	21:00~22:00 Back&Spine Key	

	4月24日(日)	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(水)	4月28日(木)	4月29日(金)	4月30日(土)	
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg Key	close	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Shape up Waist Akane		10:30~11:30 Back&Spine Key	10:30~11:30 Back&Arm Key	
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist Akane		12:00~13:00 Jump to Burn Akane	12:00~13:00 Waist Mii			12:00~13:00 Basic Akane	12:00~13:00 Body Balance Mii
13:30	13:30~14:30 Basic Key		13:30~14:30 Body Balance Mii	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Akane			13:30~14:30 Jump to Burn Mii	13:30~14:30 Release&Strength Akane
15:00	15:00~16:00 Release&Strength Akane						15:00~16:00 Hip&Leg Key	15:00~16:00 Basic Key
							16:30~17:30 Waist Mii	16:30~17:30 Pilates Barre Akane
17:00								
18:00				18:00~19:00 Back&Spine Moa	18:00~19:00 Pilates Barre Moa	18:00~19:00 Body Balance Mii	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Akane	18:00~19:00 Waist Mii
19:30				19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Basic Key	19:30~20:30 Back&Arm Key		
21:00				21:00~22:00 Advance (members only) Moa	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Moa	21:00~22:00 Basic Mii		

## STUDIO INFO

☎専用ダイヤル：0570-050-055

受付時間：9:00~18:00

※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）