



pilates

# pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2022/6/15

2022/7/1~2022/7/15

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

	7月9日(土)	7月10日(日)	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
10:30	10:00~11:00 Release&Strength Rico	10:00~11:00 Pilates Barre Moa		10:30~11:30 Jump to Burn Mii	10:30~11:30 Basic Manami	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Waist Moa
12:00	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Akane	11:30~12:30 Back&Arm Akane		12:00~13:00 Release&Strength Akane	12:00~13:00 Back&Spine Rico	Rico 12:00~13:00 Basic Manami	12:00~13:00 Body Balance Rico
13:30	13:00~14:00 Pilates Cadio Rico	13:00~14:00 Waist Moa		13:30~14:30 Body Balance Mii	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Manami	13:30~14:30 Waist Rico	13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Moa
15:00	14:30~15:30 Pilates Barre Moa	14:30~15:30 Pilates Cadio Mii					
	16:00~17:00 Basic Key	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Akane					
17:00	17:30~18:30 Back&Spine Moa	17:30~18:30 Basic Manami		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Key	18:00~19:00 Pilates Cadio Mii	18:00~19:00 Jump to Burn Mii	18:00~19:00 Hip&Leg Key
18:00	19:00~20:00 Hip&Leg Key	19:00~20:00 Body Balance Mii		19:30~20:30 Basic Akane	19:30~20:30 Hip&Leg Key	19:30~20:30 Back&Arm Key	19:30~20:30 Basic Manami
19:30				21:00~22:00 Advance (members only) Moa	21:00~22:00 Advance (members only) Moa	21:00~22:00 Body Balance Mii	21:00~22:00 Back&Arm Key
21:00							

- ・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

2022/7/16~2022/7/31

	7月16日(土)	7月17日(日)	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	
10:30	10:00~11:00 Jump to Burn Mii	10:00~11:00 Basic Mii	close	10:30~11:30 Pilates Barre Moa	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)		10:30~11:30 Release&Strength Moa	10:00~11:00 Waist Moa	
12:00	11:30~12:30 Back&Arm Moa	11:30~12:30 Back&Spine Key		12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Key		12:00~13:00 Basic Manami	11:30~12:30 Advance (members only) Rico	
13:30	13:00~14:00 Waist Mii	13:00~14:00 Body Balance Mii		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Moa	13:30~14:30 Back&Spine Key		13:30~14:30 Back&Arm Moa	13:00~14:00 Basic Manami	
15:00	14:30~15:30 Pilates Cadio Moa	14:30~15:30 Jump to Burn Ryon						14:30~15:30 Body Balance Rico	
	16:00~17:00 Release&Strength Rico	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Rico						16:00~17:00 Back&Arm Key	
17:00	17:30~18:30 Basic Manami	17:30~18:30 Pilates Barre Ryon		18:00~19:00 Stretch&Conditioning Manami	18:00~19:00 Basic Manami		18:00~19:00 Waist Mii	17:30~18:30 Jump to Burn Mii	
18:00	19:00~20:00 Pilates Workout (members only) Rico	19:00~20:00 Hip&Leg Rico		19:30~20:30 Advance (members only) Rico	19:30~20:30 Body Balance Mii		19:30~20:30 Basic Manami	19:00~20:00 Back&Spine Key	
19:30									
21:00					21:00~22:00 Basic Manami		21:00~22:00 Hip&Leg Rico	21:00~22:00 Pilates Cadio Moa	21:00~22:00 Body Balance Mii

	7月24日(日)	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)	
10:30	10:00~11:00 Jump to Burn Rico	close	10:30~11:30 Basic Manami	10:30~11:30 Jump to Burn Mii		10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Moa	10:00~11:00 Pilates Cadio Mii	10:00~11:00 Hip&Leg Key	
12:00	11:30~12:30 Back&Arm Key		12:00~13:00 Release&Strength Rico	12:00~13:00 Basic Manami		12:00~13:00 Basic Manami	12:00~13:00 Jump to Burn Mii	11:30~12:30 Back&Arm Key	11:30~12:30 Body Balance Ryon
13:30	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Rico		13:30~14:30 Pilates Cadio Mii	13:30~14:30 Body Balance Rico		13:30~14:30 Body Balance Rico	13:30~14:30 Release&Strength Moa	13:00~14:00 Body Balance Mii	13:00~14:00 Back&Arm Key
15:00	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Key							14:30~15:30 Hip&Leg Key	14:30~15:30 Pilates Barre Ryon
	16:00~17:00 Waist Mii							16:00~17:00 Waist Mii	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Manami
17:00	17:30~18:30 Advance (members only) Moa							17:30~18:30 Basic Manami	17:30~18:30 Pilates Cadio Moa
18:00	19:00~20:00 Basic Mii			18:00~19:00 Basic Moa		18:00~19:00 Waist Moa	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Rico	19:00~20:00 Shape up Waist (members only) Key	19:00~20:00 Basic Manami
19:30				19:30~20:30 Body Balance Mii		19:30~20:30 Back&Arm Key	19:30~20:30 Basic Manami		
21:00				21:00~22:00 Back&Spine Key		21:00~22:00 Pilates Barre Moa	21:00~22:00 Basic Manami	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Key	

## 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）