



pilates

pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2022/7/15

2022/8/1~2022/8/15

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

	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)	8月12日(金)	8月13日(土)	8月14日(日)	8月15日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Hip&Leg Rico	10:00~11:00 Basic Manami	10:30~11:30 Waist Rico	10:00~11:00 Release&Strength Moa	10:00~11:00 Pilates Barre Rico	close
12:00		12:00~13:00 Back&Spine Key	11:30~12:30 Pilates Barre Moa	12:00~13:00 Basic Manami	11:30~12:30 Jump to Burn Mii	11:30~12:30 Body Balance Mii	
13:30		13:30~14:30 Pilates Workout (members only) Rico	13:00~14:00 Body Balance Mii	13:30~14:30 Release&Strength Rico	13:00~14:00 Basic Manami	13:00~14:00 Hip&Leg Rico	
15:00			14:30~15:30 Jump to Burn Rico		14:30~15:30 Pilates Cadio Moa	14:30~15:30 Waist Mii	
			16:00~17:00 Back&Arm Moa		16:00~17:00 Body Balance Mii	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Key	
17:00			17:30~18:30 Waist Mii	18:00~19:00 Back&Spine Key	17:30~18:30 Back&Arm Key	17:30~18:30 Basic Manami	
18:00			18:00~19:00 Waist Moa	19:00~20:00 Advance (members only) Rico	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Manami	19:00~20:00 Back&Arm Key	
19:30			19:30~20:30 Pilates Cadio Mii		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa		
21:00		21:00~22:00 Basic Moa		21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Key			

- ・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

2022/8/16~2022/8/31

	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)	8月22日(月)	8月23日(火)
10:30	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Back&Arm Key	10:30~11:30 Pilates Workout (members only)	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Manami	10:00~11:00 Basic Manami	10:00~11:00 Pilates Barre Ako	close	10:30~11:30 Waist Ako
12:00	Key 12:00~13:00 Basic Manami	12:00~13:00 Hip&Leg Key	12:00~13:00 Moa 12:00~13:00 Waist Ako	12:00~13:00 Pilates Cadio Moa	11:30~12:30 Pilates Barre Moa	11:30~12:30 Basic Manami		12:00~13:00 Release&Strength Moa
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Key	13:30~14:30 Basic Manami	13:30~14:30 Release&Strength Moa	13:30~14:30 Basic Manami	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Back&Arm Ako		13:30~14:30 Basic Ako
15:00					14:30~15:30 Back&Spine Key	14:30~15:30 Hip&Leg Key		
					16:00~17:00 Pilates Cadio Mii	16:00~17:00 Body Balance Mii		
17:00					17:30~18:30 Hip&Leg Key	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Key		
18:00	18:00~19:00 Pilates Cadio Ako	18:00~19:00 Body Balance Mii	18:00~19:00 Back&Arm Ako	18:00~19:00 Pilates Barre Ako	19:00~20:00 Waist Mii	19:00~20:00 Jump to Burn Mii		18:00~19:00 Hip&Leg Key
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa	19:30~20:30 Waist Ako	19:30~20:30 Body Balance Mii	19:30~20:30 Advance (members only) Moa				19:30~20:30 Basic Manami
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Ako	21:00~22:00 Jump to Burn Mii	21:00~22:00 Basic Ako	21:00~22:00 Waist Ako				21:00~22:00 Back&Spine Key

	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金)	8月27日(土)	8月28日(日)	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Ako	10:30~11:30 Basic Mii	10:30~11:30 Pilates Barre Ako	10:00~11:00 Advance (members only) Moa	10:00~11:00 Body Balance Mii	close	10:30~11:30 Pilates Cadio Mii	10:30~11:30 Basic Mii
12:00	12:00~13:00 Basic Mii	12:00~13:00 Pilates Cadio Ako	12:00~13:00 Jump to Burn Mii	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Key	11:30~12:30 Pilates Barre Ako		12:00~13:00 Basic Manami	12:00~13:00 Back&Spine Moa
13:30	13:30~14:30 Pilates Cadio Ako	13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Hip&Leg Ako	13:00~14:00 Release&Strength Moa	13:00~14:00 Jump to Burn Mii		13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Jump to Burn Mii
15:00				14:30~15:30 Hip&Leg Key	14:30~15:30 Back&Arm Ako			
				16:00~17:00 Body Balance Mii	16:00~17:00 Waist Mii			
17:00				17:30~18:30 Body Balance Mii	17:30~18:30 Hip&Leg Ako			
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Moa	18:00~19:00 Hip&Leg Key	18:00~19:00 Back&Arm Key	17:30~18:30 Basic Manami	19:00~20:00 Basic Manami		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa	18:00~19:00 Hip&Leg Ako
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa	19:30~20:30 Pilates Barre Ako	19:30~20:30 Basic Manami	19:00~20:00 Waist Mii			19:30~20:30 Body Balance Mii	19:30~20:30 Advance (members only) Moa
21:00	21:00~22:00 Basic Manami	21:00~22:00 Back&Spine Key	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Key				21:00~22:00 Release&Strength Moa	21:00~22:00 Back&Arm Ako

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）