



pilates

pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2022/8/15

2022/9/1~2022/9/15

	9月1日(木)	9月2日(金)	9月3日(土)	9月4日(日)	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	
10:30	10:30~11:30 Pilates Cadio Moa	10:30~11:30 Waist Mii	10:00~11:00 Pilates Barre Ryon	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Moa	close	10:30~11:30 Hip&Leg Moa	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)	10:30~11:30 Basic Mii	
12:00	12:00~13:00 Waist Mii	12:00~13:00 Jump to Burn Mii	11:30~12:30 Basic Mii	11:30~12:30 Hip&Leg Key		12:00~13:00 Waist Mii	Key	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Moa	
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Moa	13:30~14:30 Basic Manami	13:00~14:00 Jumping Core Work (members only) Ryon	13:00~14:00 Back&Spine Moa		13:30~14:30 Pilates Cadio Moa	12:00~13:00 Body Balance Mii	13:30~14:30 Back&Arm Key	13:30~14:30 Waist Mii
15:00			14:30~15:30 Body Balance Mii	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Key					
17:00			16:00~17:00 Advance (members only) Moa	16:00~17:00 Jump to Burn Mii					
18:00	18:00~19:00 Jumping Core Work (members only) Key	18:00~19:00 Back&Spine Key	17:30~18:30 Hip&Leg Key	17:30~18:30 Basic Manami			18:00~19:00 Body Balance Mii	18:00~19:00 Basic Manami	18:00~19:00 Back&Arm Key
19:30	19:30~20:30 Basic Manami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Manami					19:30~20:30 Basic Manami	19:30~20:30 Release&Strength Moa	19:30~20:30 Pilates Barre Moa
21:00	21:00~22:00 Back&Arm Key	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Key					21:00~22:00 Jumping Core Work (members only) Mii	21:00~22:00 Back&Spine Moa	21:00~22:00 Hip&Leg Key

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

- ・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

2022/9/16~2022/9/30

	9月16日(金)	9月17日(土)	9月18日(日)	9月19日(月)	9月20日(火)	9月21日(水)	9月22日(木)	9月23日(金)
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Key	10:00~11:00 Pilates Cadio Mii	10:00~11:00 Body Balance Mii	close	10:30~11:30 Basic Manami	10:30~11:30 Advance (members only) Moa	10:30~11:30 Back&Spine Key	10:00~11:00 Hip&Leg Key
12:00	12:00~13:00 Waist Mii	11:30~12:30 Hip&Leg Key	11:30~12:30 Back&Spine Key		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Moa	12:00~13:00 Pilates Cadio Mii	12:00~13:00 Body Balance Ryon	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Manami
13:30	13:30~14:30 Jumping Core Work (members only) Key	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Jump to Burn Mii		13:30~14:30 Waist Manami	13:30~14:30 Release&Strength Moa	13:30~14:30 Hip&Leg Key	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Key
15:00		14:30~15:30 Body Balance Ryon	14:30~15:30 Release&Strength Moa					14:30~15:30 Body Balance Mii
		16:00~17:00 Basic Manami	16:00~17:00 Basic Manami					16:00~17:00 Basic Manami
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre Ryon	17:30~18:30 Advance (members only) Moa					17:30~18:30 Jumping Core Work (members only) Mii
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa						
19:30	19:30~20:30 Basic Manami	19:30~20:30 Pilates Barre Moa			19:30~20:30 Body Balance Mii	19:30~20:30 Jump to Burn Ryon		
21:00	21:00~22:00 Release&Strength Moa				21:00~22:00 Back&Arm Key	21:00~22:00 Waist Manami	21:00~22:00 Basic Mii	

	9月24日(土)	9月25日(日)	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
10:30	10:00~11:00 Basic Manami	10:00~11:00 Pilates Cadio Mii	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) Key	10:30~11:30 Body Balance Mii	10:30~11:30 Release&Strength Ryon	10:30~11:30 Back&Spine Key
12:00	11:30~12:30 Pilates Cadio Mii	11:30~12:30 Hip&Leg Key		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Manami	12:00~13:00 Back&Spine Key	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) Key	12:00~13:00 Body Balance Mii
13:30	13:00~14:00 Waist Manami	13:00~14:00 Body Balance Mii		13:30~14:30 Back&Arm Key	13:30~14:30 Waist Mii	13:30~14:30 Pilates Barre Ryon	13:30~14:30 Hip&Leg Key
15:00	14:30~15:30 Back&Arm Key	14:30~15:30 Basic Manami					
	16:00~17:00 Balance challenge WS (members only) Mii	16:00~17:00 Jumping Core Work (members only) Key					
17:00	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) Key	17:30~18:30 Waist Manami		18:00~19:00 Jumping Core Work (members only) Mii	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa	18:00~19:00 Basic Manami	18:00~19:00 Waist Manami
19:30				19:30~20:30 Waist Manami	19:30~20:30 Basic Key	19:30~20:30 Pilates Cadio Mii	19:30~20:30 Jump to Burn Mii
21:00				21:00~22:00 Basic Mii	21:00~22:00 Advance (members only) Moa	21:00~22:00 Waist Manami	21:00~22:00 Basic Manami

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）