



pilates

# pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2022/9/15

2022/10/1~2022/10/15

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

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

2022/10/16~2022/10/31

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

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