



pilates

pilates K 神戸店 Lesson Schedule

更新日2022/10/15

2022/11/1~2022/11/15

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

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

・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時間前まで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

2022/11/16～2022/11/30

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

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