



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2022/11/15

## 2022/12/1~2022/12/15

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

	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Basic yui	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Moa	close	10:30~11:30 Back&Arm Key	10:30~11:30 Waist spXmas Manami	10:30~11:30 Basic Manami
12:00	12:00~13:00 Pilates Barre Moa	11:30~12:30 Pilates Cardio Moa	11:30~12:30 Waist spXmas Manami		12:00~13:00 Stretch&Conditioning Manami	12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Key	12:00~13:00 Pilates Barre Moa
13:30	13:30~14:30 Basic yui	13:00~14:00 Body Balance Mayu	13:00~14:00 Back & Spine Moa		13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Key	13:30~14:30 Basic Manami	13:30~14:30 Waist spXmas Manami
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg yui	14:30~15:30 Basic yui				
17:00		16:00~17:00 Release&Strength Moa	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Manami				
18:00	18:00~19:00 Back&Arm Key	17:30~18:30 Jump to Burn Mayu			18:00~19:00 Basic yui	18:00~19:00 Hip&Leg yui	18:00~19:00 Back&Arm Key
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa				19:30~20:30 Waist spXmas Manami	19:30~20:30 Back & Spine Key	19:30~20:30 Advance (members only) Moa
21:00	21:00~22:00 Jumping Core Work (members only) Key				21:00~22:00 Hip&Leg yui	21:00~22:00 Basic yui	21:00~22:00 Back & Spine 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 神戸三宮店 Lesson Schedule

2022/12/16～2022/12/31

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

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

**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）