



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<br>Waist spXmas<br>Key                        | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>Reona                      | 10:00~11:00<br>Stretch&Conditioning<br>Manami   | 10:00~11:00<br>Pilates Cardio<br>Moa                   | close    | 10:30~11:30<br>Jump to Burn<br>Ryon                       | 10:30~11:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Moa | 10:30~11:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Yume |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>Reona                           | 12:00~13:00<br>Basic<br>Manami                            | 11:30~12:30<br>Hip&Leg<br>yui                   | 11:30~12:30<br>Basic<br>Manami                         |          | 12:00~13:00<br>Back&Arm<br>Key                            | 12:00~13:00<br>Key<br>Waist spXmas                      | 12:00~13:00<br>Basic<br>yui                             |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Key | 13:30~14:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Reona | 13:00~14:00<br>Waist spXmas<br>Manami           | 13:00~14:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>AOI |          | 13:30~14:30<br>Pilates Barre<br>Ryon                      | 13:30~14:30<br>Release&Strength<br>Moa                  | 13:30~14:30<br>Pilates Cardio<br>Yume                   |
| 15:00 |   |   | 14:30~15:30<br>Advance<br>(members only)<br>Moa | 14:30~15:30<br>Back & Spine<br>Moa                     |          |   |   |   |
|       |   |   | 16:00~17:00<br>Basic<br>yui                     | 16:00~17:00<br>Jump to Burn<br>AOI                     |          |   |   |   |
| 17:00 |   |   | 17:30~18:30<br>Pilates Barre<br>Moa             |  |          |   |   |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Body Balance<br>Reona                      | 18:00~19:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Key    |   |  |          | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>yui                             | 18:00~19:00<br>Basic<br>Manami                          | 18:00~19:00<br>Back & Spine<br>Key                      |
| 19:30 | 19:30~20:30<br>Basic<br>Key                               | 19:30~20:30<br>Waist spXmas<br>Manami                     |   |  |          | 19:30~20:30<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Key | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>yui                           | 19:30~20:30<br>Hip&Leg<br>yui                           |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>Reona                    | 21:00~22:00<br>Release&Strength<br>Key                    |   |  |          | 21:00~22:00<br>Basic<br>yui                               | 21:00~22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Manami           | 21:00~22:00<br>Waist spXmas<br>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<br>Hip&Leg<br>yui                             | 10:00~11:00<br>Basic<br>yui            | 10:00~11:00<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Moa | close     | 10:30~11:30<br>Back&Arm<br>Key                         | 10:30~11:30<br>Waist spXmas<br>Manami                     | 10:30~11:30<br>Basic<br>Manami                  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>Pilates Barre<br>Moa                       | 11:30~12:30<br>Pilates Cardio<br>Moa   | 11:30~12:30<br>Waist spXmas<br>Manami                   |           | 12:00~13:00<br>Stretch&Conditioning<br>Manami          | 12:00~13:00<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Key | 12:00~13:00<br>Pilates Barre<br>Moa             |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>Basic<br>yui                               | 13:00~14:00<br>Body Balance<br>Mayu    | 13:00~14:00<br>Back & Spine<br>Moa                      |           | 13:30~14:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Key | 13:30~14:30<br>Basic<br>Manami                            | 13:30~14:30<br>Waist spXmas<br>Manami           |
| 15:00 |   | 14:30~15:30<br>Hip&Leg<br>yui          | 14:30~15:30<br>Basic<br>yui                             |           |  |   |   |
|       |   | 16:00~17:00<br>Release&Strength<br>Moa | 16:00~17:00<br>Stretch&Conditioning<br>Manami           |           |  |   |   |
| 17:00 |   | 17:30~18:30<br>Jump to Burn<br>Mayu    |   |           |  |   |   |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Key                            |  |   |           | 18:00~19:00<br>Basic<br>yui                            | 18:00~19:00<br>Hip&Leg<br>yui                             | 18:00~19:00<br>Back&Arm<br>Key                  |
|       | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Moa   |  |   |           | 19:30~20:30<br>Waist spXmas<br>Manami                  | 19:30~20:30<br>Back & Spine<br>Key                        | 19:30~20:30<br>Advance<br>(members only)<br>Moa |
| 19:30 |   |  |   |           | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>yui                          | 21:00~22:00<br>Basic<br>yui                               | 21:00~22:00<br>Back & Spine<br>Key              |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>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時間前を切ったの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<br>Basic<br>yui           | 10:00~11:00<br>Back&Arm<br>Key        | 10:00~11:00<br>Pilates Barre<br>Ryon                      | <b>close</b> | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>Manami                  | 10:30~11:30<br>Basic<br>Manami        | 10:30~11:30<br>Advance<br>(members only)<br>Moa | 10:30~11:30<br>Waist spXmas<br>Manami                  |  |
| 12:00   | 12:00~13:00<br>Body Balance<br>Manami | 11:30~12:30<br>Basic<br>yui           | 11:30~12:30<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Key |              | 12:00~13:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Key | 12:00~13:00<br>Back & Spine<br>Key    | 12:00~13:00<br>Waist spXmas<br>Manami           | 12:00~13:00<br>Jump to Burn<br>AOI                     |  |
| 13:30   | 13:30~14:30<br>Hip&Leg<br>yui         | 13:00~14:00<br>Body Balance<br>Manami | 13:00~14:00<br>Hip&Leg<br>yui                             |              | 13:30~14:30<br>Basic<br>Manami                         | 13:30~14:30<br>Body Balance<br>Manami | 13:30~14:30<br>Release&Strength<br>Moa          | 13:30~14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Manami          |  |
| 15:00   |                                       | 14:30~15:30<br>Back & Spine<br>Moa    | 14:30~15:30<br>Jump to Burn<br>Ryon                       |              |  |                                       |   |  |  |
| 16:00~17:00<br>Waist spXmas<br>Manami                   |                                       | 16:00~17:00<br>Basic<br>Key           |   |              |  |                                       |   |  |  |
| 17:30~18:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Moa |                                       |                                       |   |              |  |                                       |   |  |  |
| 18:00~19:00<br>Pilates Barre<br>Moa                     |                                       |                                       |   |              |  |                                       |   |  |  |
| 19:30~20:30<br>Waist spXmas<br>Manami                   | 18:00~19:00<br>Basic<br>yui           |                                       |   |              | 18:00~19:00<br>Key                                     | 18:00~19:00<br>Back & Spine<br>Key    |   |  |  |
| 21:00~22:00<br>Advance<br>(members only)<br>Moa         | 19:30~20:30<br>Basic<br>yui           |                                       | 19:30~20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Manami             |              | 19:30~20:30<br>Basic<br>yui                            | 19:30~20:30<br>Basic<br>yui           | 19:30~20:30<br>Basic<br>yui                     |  |  |
| 21:00   |                                       |                                       |   |              | 21:00~22:00<br>Basic<br>yui                            | 21:00~22:00<br>Pilates Cardio<br>Moa  | 21:00~22:00<br>Hip&Leg<br>yui                   | 21:00~22:00<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Key |  |

|   | 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<br>Hip&Leg<br>yui         | 10:00~11:00<br>Release&Strength<br>Key          | <b>close</b> | 10:30~11:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Key  | 10:30~11:30<br>Body Balance<br>Manami                      | 10:00~11:00<br>Hip&Leg<br>yui                          | <b>close</b> | <b>close</b> |
| 12:00   | 11:30~12:30<br>Back & Spine<br>Key    | 11:30~12:30<br>Advance<br>(members only)<br>Moa |              | 12:00~13:00<br>Basic<br>yui                             | 12:00~13:00<br>Hip&Leg<br>yui                              | 11:30~12:30<br>Waist<br>Manami                         |              |              |
| 13:30   | 13:00~14:00<br>Basic<br>yui           | 13:00~14:00<br>Waist spXmas<br>Key              |              | 13:30~14:30<br>Back&Arm<br>Key                          | 13:30~14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Manami              | 13:00~14:00<br>Basic<br>yui                            |              |              |
| 15:00   | 14:30~15:30<br>Pilates Cardio<br>Moa  | 14:30~15:30<br>Basic<br>Manami                  |              |   |  | 14:30~15:30<br>Shape up Waist<br>(members only)<br>Key |              |              |
| 16:00~17:00<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Key | 16:00~17:00<br>Back&Arm<br>Moa        | 16:00~17:00<br>Body Balance<br>Manami           |              |   |  | 16:00~17:00<br>Body Balance<br>Manami                  |              |              |
| 17:30~18:30<br>Stretch&Conditioning<br>Moa                | 17:30~18:30<br>Body Balance<br>Manami | 17:30~18:30<br>Release&Strength<br>Key          |              |   |  | 17:30~18:30<br>Key                                     |              |              |
| 18:00   |                                       |   |              |   |  | 18:00~19:00<br>Waist<br>Manami                         |              |              |
| 19:30   |                                       |   |              | 19:30~20:30<br>Pilates Workout<br>(members only)<br>Moa | 19:30~20:30<br>Basic<br>yui                                |  |              |              |
| 21:00   |                                       |   |              | 21:00~22:00<br>Body Balance<br>Manami                   | 21:00~22:00<br>Jumping Core Work<br>(members only)<br>Ryon |  |              |              |

**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）