



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2022/12/15

2023/1/1~2023/1/15

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

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

- ・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

2023/1/16~2023/1/31

	1月16日(月)	1月17日(火)	1月18日(水)	1月19日(木)	1月20日(金)	1月21日(土)	1月22日(日)	1月23日(月)
10:30	close	10:30~11:30 Release&Strength Moa	10:30~11:30 Jump to Burn Moa	10:30~11:30 Advance (members only) Moa	10:30~11:30 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Pilates Cardio Moa	close
12:00		12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Arm Key	12:00~13:00 Basic 未定	12:00~13:00 Pilates Barre Moa	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定	
13:30		13:30~14:30 Hip Punch (members only) Moa	13:30~14:30 Basic 未定	13:30~14:30 Pilates Cardio Moa	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) yui	13:00~14:00 Waist Moa	
15:00						14:30~15:30 Basic Manami	14:30~15:30 Body Balance Manami	
17:00						16:00~17:00 Hip Punch (members only) Key	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) yui	
18:00		18:00~19:00 Body Balance Ryon	18:00~19:00 Hip&Leg yui	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Key	18:00~19:00 Jump to Burn Ryon	17:30~18:30 Waist Manami	17:30~18:30 Basic Manami	
19:30		19:30~20:30 Hip&Leg yui	19:30~20:30 Body Balance Manami	19:30~20:30 Basic yui	19:30~20:30 Jumping Core Work (members only) Key			
21:00		21:00~22:00 Jumping Core Work (members only) Ryon	21:00~22:00 Basic yui	21:00~22:00 Back&Arm Key	21:00~22:00 Body Balance Ryon			

	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)	1月29日(日)	1月30日(月)	1月31日(火)
10:30	10:30~11:30 Body Balance Manami	10:30~11:30 Waist Manami	10:30~11:30 Basic yui	10:30~11:30 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Waist Manami	10:00~11:00 Advance (members only) Moa	close	10:30~11:30 Jump to Burn Moa
12:00	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) yui	12:00~13:00 Pilates Barre Moa	12:00~13:00 Body Balance Manami	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Manami	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Basic 未定		12:00~13:00 Jumping Core Work (members only) Key
13:30	13:30~14:30 Waist Manami	13:30~14:30 Body Balance Manami	13:30~14:30 Hip&Leg yui	13:30~14:30 Basic yui	13:00~14:00 Body Balance Manami	13:00~14:00 Back&Arm Key		13:30~14:30 Release&Strength Moa
15:00					14:30~15:30 Hip&Leg yui	14:30~15:30 Pilates Cardio Moa		
17:00					16:00~17:00 Back & Spine Key	16:00~17:00 Basic 未定		
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg yui	18:00~19:00 Release&Strength Moa	18:00~19:00 Waist Manami	18:00~19:00 Jumping Core Work (members only) Key	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yui	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Key		18:00~19:00 Waist Key
19:30	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Moa	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Jump to Burn Moa	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa				19:30~20:30 Basic 未定
21:00	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg Moa	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Back&Arm Key				21:00~22:00 Body Balance 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）