



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/1/15

2023/2/1~2023/2/15

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

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Pilates Cardio Moa	10:30~11:30 Release&Strength Moa	10:00~11:00 Waist Manami	10:00~11:00 Basic Sayano	close	10:30~11:30 Basic Sayano	10:30~11:30 Jumping Core Work (members only) Key
12:00	12:00~13:00 Basic yui	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) yui	11:30~12:30 Jumping Core Work (members only) Key	11:30~12:30 Hip&Leg yui		12:00~13:00 Hip Punch (members only) Key	12:00~13:00 Waist Manami
13:30	13:30~14:30 Pilates Barre Moa	13:30~14:30 Basic Sayano	13:00~14:00 Body Balance Manami	13:00~14:00 Advance (members only) Moa		13:30~14:30 Pilates Barre Moa	13:30~14:30 Basic Sayano
15:00			14:30~15:30 Shape up Waist (members only) yui	14:30~15:30 Body Balance Manami			
			16:00~17:00 Back&Arm Key	16:00~17:00 Basic Sayano			
17:00			17:30~18:30 Basic Sayano	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Moa			
	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Manami	18:00~19:00 Hip&Leg Key				18:00~19:00 Basic yui	18:00~19:00 Release&Strength Moa
	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Key	19:30~20:30 Jump to Burn Moa				19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa	19:30~20:30 Hip&Leg yui
21:00	21:00~22:00 Body Balance Manami	21:00~22:00 Back&Spine Key				21:00~22:00 Waist Manami	21:00~22:00 Pilates Cardio Moa

・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

2023/2/16~2023/2/28

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	
10:30	close	10:30~11:30 Basic Manami	10:00~11:00 Basic Sayano	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Moa	close	10:30~11:30 Shape up Waist (members only) yui	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Key	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	
12:00		12:00~13:00 Advance (members only) Moa	11:30~12:30 Body Balance Manami	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Manami		12:00~13:00 Waist Manami	12:00~13:00 Hip&Leg yui	11:30~12:30 Basic Sayano	
13:30		13:30~14:30 Waist Manami	13:00~14:00 Back&Arm Key	13:00~14:00 Pilates Barre Moa		13:30~14:30 Hip&Leg yui	13:30~14:30 Back&Spine Key	13:00~14:00 Hip&Leg yui	
15:00			14:30~15:30 Basic yui	14:30~15:30 Waist Sayano		14:30~15:30 Waist Sayano			14:30~15:30 Release&Strength Key
17:00			16:00~17:00 Jumping Core Work (members only) Key	16:00~17:00 Body Balance Manami		16:00~17:00 Body Balance Manami			16:00~17:00 Waist Sayano
18:00			17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yui	17:30~18:30 Basic Sayano		17:30~18:30 Basic Sayano			17:30~18:30 Back&Arm Key
18:00			18:00~19:00 Basic yui				18:00~19:00 Waist Sayano	18:00~19:00 Body Balance Manami	
19:30			19:30~20:30 Jump to Burn Moa				19:30~20:30 Body Balance Manami	19:30~20:30 Basic Sayano	
21:00			21:00~22:00 Hip&Leg yui				21:00~22:00 Basic Sayano	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Manami	

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Moa	10:00~11:00 Waist Sayano	10:30~11:30 Back&Arm Key	10:30~11:30 Hip&Leg yui
12:00	12:00~13:00 Basic Sayano	12:00~13:00 Basic Manami	11:30~12:30 Jump to Burn yui	12:00~13:00 Stretch&Conditioning Manami	12:00~13:00 Basic Sayano
13:30	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) yui	13:00~14:00 Pilates Barre Moa	13:00~14:00 Basic Sayano	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Key	13:30~14:30 Jump to Burn yui
15:00		14:30~15:30 Back&Spine Key	14:30~15:30 Back & Spine Moa		
17:00		16:00~17:00 Body Balance Manami	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Manami		
18:00	18:00~19:00 Waist Manami	17:30~18:30 Back & Spine Key	17:30~18:30 Pilates Cardio Moa	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) yui	18:00~19:00 Pilates Cardio Moa
19:30	19:30~20:30 Jumping Core Work (members only) Key			19:30~20:30 Basic Sayano	19:30~20:30 Waist Key
21:00	21:00~22:00 Body Balance Manami			21:00~22:00 Hip&Leg yui	21:00~22:00 Advance (members only) Moa

**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）