



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/2/15

2023/3/1~2023/3/15

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

	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)
10:30	10:30~11:30 Basic yui	10:30~11:30 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:00~11:00 Hip&Leg yui	close	10:30~11:30 Release&Strength Key	10:30~11:30 Basic Sayano
12:00	12:00~13:00 Body Balance Manami	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Manami	11:30~12:30 Body Balance Manami	11:30~12:30 Back&Arm Key		12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Manami	12:00~13:00 Jump to Burn yui
13:30	13:30~14:30 Hip&Leg yui	13:30~14:30 Back&Arm Key	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Key	13:00~14:00 Advance (members only) Moa		13:30~14:30 Back & Spine Key	13:30~14:30 Waist Sayano
15:00			14:30~15:30 Basic Sayano	14:30~15:30 Basic Sayano			
17:00			16:00~17:00 Basic Sayano	16:00~17:00 Pilates Barre Moa			
18:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Key	18:00~19:00 Basic Sayano	17:30~18:30 Release&Strength Key	17:30~18:30 Body Balance Manami		18:00~19:00 Basic Moa	18:00~19:00 Pilates Cardio Moa
19:30	19:30~20:30 Waist Sayano	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) Key				19:30~20:30 Stretch&Conditioning Manami	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) yui
21:00	21:00~22:00 Back & Spine Key	21:00~22:00 Waist Sayano				21:00~22:00 Hip Punch (members only) Moa	21:00~22:00 Hip&Leg 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

2023/3/16~2023/3/31

	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)		
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg yui	10:30~11:30 Back & Spine Key	10:00~11:00 Release&Strength Key	10:00~11:00 Back&Arm Key	close	10:00~11:00 Basic Sayano	10:30~11:30 Stretch&Conditioning Manami	10:30~11:30 Waist Sayano		
12:00	12:00~13:00 Release&Strength Key	12:00~13:00 Basic yui	11:30~12:30 Advance (members only) Moa	11:30~12:30 Jump to Burn yui		11:30~12:30 Pilates Cardio Moa	12:00~13:00 Waist Sayano	12:00~13:00 Shape up Waist (members only) yui		
13:30	13:30~14:30 Jump to Burn yui	13:30~14:30 Hip Punch (members only) Key	13:00~14:00 Hip&Leg Key	13:00~14:00 Pilates Barre Moa		13:00~14:00 Waist Sayano	13:30~14:30 Body Balance Manami	13:30~14:30 Basic Sayano		
15:00			14:30~15:30 Stretch&Conditioning Manami	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Key		14:30~15:30 Hip&Leg yui				
17:00			16:00~17:00 Pilates Cardio Moa	16:00~17:00 Basic yui		16:00~17:00 Pilates Barre Moa				16:00~17:00 Pilates Barre Moa
18:00			17:30~18:30 Basic Sayano	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Moa		17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yui				17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yui
19:30			18:00~19:00 Waist Sayano	18:00~19:00 Body Balance Manami		18:00~19:00 Hip Punch (members only) Moa				18:00~19:00 Hip Punch (members only) Moa
19:30	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Manami	19:30~20:30 Waist Sayano	19:30~20:30 Hip&Leg yui	19:30~20:30 Basic yui		19:30~20:30 Hip&Leg yui	19:30~20:30 Basic yui	19:30~20:30 Basic yui		
21:00	21:00~22:00 Basic Sayano	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Manami	21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Back&Arm Key		21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Back&Arm Key		

	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)			
10:30	10:30~11:30 Back&Arm Moa	10:00~11:00 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Pilates Barre Manami	close	10:30~11:30 Jump to Burn yui	10:30~11:30 Basic Manami	10:30~11:30 Back & Spine Key	10:30~11:30 Hip Punch (members only) Key			
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg Key	11:30~12:30 Waist Sayano	11:30~12:30 Basic Sayano		12:00~13:00 Body Balance Manami	12:00~13:00 Hip&Leg yui	12:00~13:00 Waist Manami	12:00~13:00 Basic Manami	12:00~13:00 Basic Sayano		
13:30	13:30~14:30 Pilates Cardio Moa	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Body Balance Manami		13:30~14:30 Basic yui	13:30~14:30 Stretch&Conditioning Manami	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Key	13:30~14:30 Shape up Waist (members only) Key	13:30~14:30 Back & Spine Key		
15:00		14:30~15:30 Basic Sayano	14:30~15:30 Waist Sayano								
17:00		16:00~17:00 Body Balance Manami	16:00~17:00 Stretch&Conditioning Manami							17:30~18:30 Jump to Burn yui	17:30~18:30 Pilates Cardio Luna
18:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Manami	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Key							18:00~19:00 Pilates Cardio Moa	18:00~19:00 Pilates Cardio Moa
19:30		19:30~20:30 Release&Strength Key	19:30~20:30 Basic Sayano							19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Manami	19:30~20:30 Basic Sayano
21:00	21:00~22:00 Basic Manami	21:00~22:00 Basic Key	21:00~22:00 Back&Arm Key		21:00~22:00 Back&Arm Key	21:00~22:00 Release&Strength Moa	21:00~22:00 Waist Sayano	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) yui			

## 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）