



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/3/15

2023/4/1~2023/4/15

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

	4月9日(日)	4月10日(月)	4月11日(火)	4月12日(水)	4月13日(木)	4月14日(金)	4月15日(土)	
10:00		close						
	10:30~11:30 Pilates Barre			10:30~11:30 Basic	10:30~11:30 Back&Spine	10:30~11:30 Back&Arm	10:30~11:30 Jump to Burn	10:30~11:30 Shape up Waist (members only)
11:30	Manami			yui	Key	Moa	yui	Key
	12:00~13:00 Pilates Workout (members only)			12:00~13:00 Hip&Leg	12:00~13:00 Jump to Burn	12:00~13:00 Hip&Leg	12:00~13:00 Back&Arm	12:00~13:00 Hip&Leg
13:00	Moa			Key	yui	yui	Moa	yui
	13:30~14:30 Basic			13:30~14:30 Jump to Burn	13:30~14:30 Shape up Waist (members only)	13:30~14:30 Release&Strength	13:30~14:30 Hip&Leg	13:30~14:30 Hip&Leg
14:30	Sayano			yui	Key	Moa	yui	Animal stretch (members only)
	15:00~16:00 Body Balance							Key
	Manami							15:00~16:00 Pilates Cardio
	16:30~17:30 Waist							Manami
17:00	Sayano							16:30~17:30 Basic
								yui
18:00			18:00~19:00 Body Balance	18:00~19:00 Basic	18:00~19:00 Stretch&Conditioning	18:00~19:00 Waist		
			Manami	Sayano	Manami	Sayano	18:30~19:30 Body Balance	
			19:30~20:30 Advance (members only)	19:30~20:30 Pilates Workout (members only)	19:30~20:30 Basic	19:30~20:30 Back&Spine	Manami	
19:30			Moa	Manami	Sayano	Moa		
			21:00~22:00 Waist	21:00~22:00 Hip&Leg	21:00~22:00 Body Balance	21:00~22:00 Basic		
21:00			Manami	Sayano	Manami	Sayano		

・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

2023/4/16~2023/4/30

	4月16日(日)	4月17日(月)	4月18日(火)	4月19日(水)	4月20日(木)	4月21日(金)	4月22日(土)	4月23日(日)
10:00	10:00~11:00 Basic yui	close	10:00~11:00 Waist Sayano	10:00~11:00 Jump to Burn yui	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Key	10:00~11:00 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Basic Sayano	10:00~11:00 Animal stretch (members only) Key
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Sayano		11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Animal stretch (members only) Key	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) yui	11:30~12:30 Animal stretch (members only) Key	11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) yui
13:00	13:00~14:00 Back&Arm Key		13:00~14:00 Release&Strength Key	13:00~14:00 Hip&Leg Sayano	13:00~14:00 Basic Sayano	13:00~14:00 Body Balance yui	13:00~14:00 Back&Spine Key	13:00~14:00 Hip&Leg Sayano
14:30	14:30~15:30 Basic 未定		14:30~15:30 Hip&Leg Sayano	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Key	14:30~15:30 Body Balance yui	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Moa	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Hip&Leg Sayano
16:00~17:00	Shape up Waist (members only) yui		18:00~19:00 Pilates Cardio Manami	18:00~19:00 Body Balance Manami	18:00~19:00 Waist Sayano	18:00~19:00 Back&Arm Moa	16:00~17:00 Body Balance Manami	16:00~17:00 Waist Manami
17:00	17:30~18:30 Hip Punch (members only) Key		19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Barre Manami	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Manami	19:30~20:30 Basic 未定	17:30~18:30 Advance (members only) Moa	17:30~18:30 Basic 未定
18:00	19:00~20:00 Waist Manami		21:00~22:00 Stretch&Conditioning Manami	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Back & Spine Moa	19:00~20:00 Pilates Barre Manami	19:00~20:00 Release&Strength Moa
19:30								
21:00								

	4月24日(月)	4月25日(火)	4月26日(水)	4月27日(木)	4月28日(金)	4月29日(土)	4月30日(日)
10:00	close	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Manami	10:00~11:00 Advance (members only) Moa	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Manami	10:00~11:00 Release&Strength Moa	10:00~11:00 Pilates Cardio Manami
11:30		11:30~12:30 Release&Strength Moa	11:30~12:30 Pilates Cardio Manami	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Moa	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Pilates Barre Manami	11:30~12:30 Basic 未定
13:00		13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Pilates Barre Moa	13:00~14:00 Back&Arm Key	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) yui	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Moa	13:00~14:00 Back&Spine Moa
14:30		14:30~15:30 Hip Punch (members only) Moa	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Waist Moa	14:30~15:30 Body Balance Manami	14:30~15:30 Hip&Leg Sayano	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) Key
16:00~17:00						16:00~17:00 Back&Spine Key	16:00~17:00 Hip&Leg yui
17:00						17:30~18:30 Body Balance yui	17:30~18:30 Advance (members only) Moa
18:00		18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Waist Sayano	18:00~19:00 Animal stretch (members only) Key	18:00~19:00 Jump to Burn yui	19:00~20:00 Back&Arm Key	19:00~20:00 Animal stretch (members only) Key
19:30		19:30~20:30 Jump to Burn yui	19:30~20:30 Back & Spine Key	19:30~20:30 Hip&Leg Sayano	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Key		
21:00		21:00~22:00 Waist Sayano	21:00~22:00 Hip&Leg Sayano	21:00~22:00 Body Balance yui	21:00~22:00 Hip&Leg Sayano		

**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）