



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/5/23

2023/5/1~2023/5/15

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

	5月9日(火)	5月10日(水)	5月11日(木)	5月12日(金)	5月13日(土)	5月14日(日)	5月15日(月)
10:00	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Hip&Leg Key	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Moa	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Pilates Cardio Manami	close
11:30	11:30~12:30 Pilates Cardio Manami	11:30~12:30 Pilates Barre Manami	11:30~12:30 Back&Arm erina	11:30~12:30 Basic Manami	11:30~12:30 Advance (members only) Moa	11:30~12:30 Basic erina	
13:00	13:00~14:00 Waist Sayano	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Body Balance Manami	13:00~14:00 Release&Strength Moa	13:00~14:00 Back&Arm 未定	13:00~14:00 Back&Spine Key	
14:30	14:30~15:30 Stretch&Conditioning Manami	14:30~15:30 Back&Spine Moa	14:30~15:30 Animal stretch (members only) Key	14:30~15:30 Pilates Barre Manami	14:30~15:30 Jump to Burn yui	14:30~15:30 Waist Sayano	
17:00					16:00~17:00 Waist Sayano	16:00~17:00 Hip Punch (members only) Key	
18:00	18:00~19:00 Basic yui	18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Manami	18:00~19:00 Back&Arm 未定	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yui	17:30~18:30 Hip&Leg yui	
19:30	19:30~20:30 Animal stretch (members only) Key	19:30~20:30 Jump to Burn yui	19:30~20:30 Basic Sayano	19:30~20:30 Waist Sayano	19:00~20:00 Release&Strength Key	19:00~20:00 Basic Sayano	
21:00	21:00~22:00 Body Balance yui	21:00~22:00 Hip&Leg Sayano	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) yui	21:00~22:00 Hip Punch (members only) 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

2023/5/16~2023/5/31

	5月16日(火)	5月17日(水)	5月18日(木)	5月19日(金)	5月20日(土)	5月21日(日)	5月22日(月)	5月23日(火)
10:00	10:00~11:00 Waist Sayano	10:00~11:00 Animal stretch (members only)	10:00~11:00 Back&Arm 未定	10:00~11:00 Jump to Burn yui	10:00~11:00 Body Balance yui	10:00~11:00 Basic Sayano	close	10:00~11:00 Back&Spine Moa
11:30	11:30~12:30 Release&Strength Key	11:30~12:30 Body Balance Manami	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Key	11:30~12:30 Back&Arm 未定	11:30~12:30 Animal stretch (members only) Key	11:30~12:30 Pilates Barre Manami		11:30~12:30 Hip&Leg Sayano
13:00	13:00~14:00 Pilates Cardio Manami	13:00~14:00 Back&Arm 未定	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Body Balance yui	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Hip&Leg Sayano		13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Moa
14:30	14:30~15:30 Basic Sayano	14:30~15:30 Hip Punch (members only) Key	14:30~15:30 Hip&Leg Key	14:30~15:30 Basic erina	14:30~15:30 Basic erina	14:30~15:30 Advance (members only) Moa		14:30~15:30 Waist Sayano
17:00					16:00~17:00 Hip&Leg yui	16:00~17:00 Basic erina		
18:00	18:00~19:00 Back & Spine Moa	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) yui	18:00~19:00 Basic Sayano	18:00~19:00 Hip&Leg Sayano	18:00~19:00 Hip&Leg 未定	17:30~18:30 Jump to Burn yui		18:00~19:00 Basic Manami
19:30	19:30~20:30 Body Balance yui	19:30~20:30 Hip&Leg Sayano	19:30~20:30 Hip Punch (members only) Moa	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa	19:30~20:30 Pilates Cardio Manami	19:00~20:00 Release&Strength Moa		19:30~20:30 Release&Strength Key
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn Moa	21:00~22:00 Basic yui	21:00~22:00 Pilates Barre Manami	21:00~22:00 Waist Sayano				21:00~22:00 Body Balance Manami

	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)	5月27日(土)	5月28日(日)	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)
10:00	10:00~11:00 Hip&Leg Sayano	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Manami	10:00~11:00 Hip&Leg Key	close	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Key	10:00~11:00 Back & Spine Key
11:30	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Key	11:30~12:30 Basic erina	11:30~12:30 Body Balance Manami	11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Waist Sayano		11:30~12:30 Back&Arm 未定	11:30~12:30 Waist Sayano
13:00	13:00~14:00 Release&Strength Key	13:00~14:00 Hip&Leg Sayano	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) yui	13:00~14:00 Pilates Barre Manami	13:00~14:00 Basic erina		13:00~14:00 Basic Key	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Key
14:30	14:30~15:30 Basic erina	14:30~15:30 Back&Arm erina	14:30~15:30 Back&Arm 未定	14:30~15:30 Body Balance Manami	14:30~15:30 Animal stretch (members only) Key		14:30~15:30 Hip&Leg yui	14:30~15:30 Body Balance Manami
17:00				16:00~17:00 Shape up Waist (members only) yui	16:00~17:00 Pilates Cardio Manami			
18:00	18:00~19:00 Animal stretch (members only) Key	18:00~19:00 Jump to Burn yui	18:00~19:00 Waist Sayano	17:30~18:30 Basic erina	17:30~18:30 Body Balance yui		18:00~19:00 Advance (members only) Moa	18:00~19:00 Hip&Leg yui
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) yui	19:30~20:30 Waist Sayano	19:30~20:30 Hip&Leg yui	19:00~20:00 Hip&Leg yui	19:00~20:00 Waist Manami		19:30~20:30 Jump to Burn yui	19:30~20:30 Basic Moa
21:00	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Manami	21:00~22:00 Body Balance yui	21:00~22:00 Basic Sayano				21:00~22:00 Release&Strength Moa	21:00~22:00 Pilates Cardio 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）