



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/5/15

2023/6/1~2023/6/15

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

	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)	6月12日(月)	6月13日(火)	6月14日(水)	6月15日(木)
10:00	10:00~11:00 Back & Spine Moa	10:00~11:00 Basic mami	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Moa	close	10:00~11:00 Animal stretch (members only) Key	10:00~11:00 Body Balance Manami	10:00~11:00 Basic erina
11:30	11:30~12:30 Pilates Barre Manami	11:30~12:30 Hip&Leg Sayano	11:30~12:30 Animal stretch (members only) Key		11:30~12:30 Basic Azusa	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Key	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Moa
13:00	13:00~14:00 Advance (members only) Moa	13:00~14:00 Waist mami	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Moa		13:00~14:00 Back & Spine Key	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Back&Arm erina
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg Sayano	14:30~15:30 Release&Strength Key	14:30~15:30 Waist Sayano		14:30~15:30 Back&Arm Azusa		14:30~15:30 Body Balance Manami
		16:00~17:00 Basic Sayano	16:00~17:00 Hip&Leg Sayano			18:00~19:00 Advance (members only) Moa	18:00~19:00 Hip&Leg Sayano
		17:30~18:30 Hip Punch (members only) Key	17:30~18:30 Hip&Leg Sayano			18:00~19:00 Body Balance yui	19:30~20:30 Pilates Cardio Manami
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Key	19:00~20:00 Back&Arm erina	19:00~20:00 Basic erina		19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Waist Sayano	21:00~22:00 Basic Sayano
19:30	19:30~20:30 Basic Sayano				21:00~22:00 Hip&Leg yui	21:00~22:00 Jump to Burn yui	
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist (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

2023/6/16~2023/6/30

	6月16日(金)	6月17日(土)	6月18日(日)	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	
10:00	10:00~11:00 Pilates Cardio Manami	10:00~11:00 Waist Manami	10:00~11:00 Hip&Leg yui	close	10:00~11:00 Back&Spine Key Manami	10:00~11:00 Jump to Burn yui	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Key	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) Key	
11:30	11:30~12:30 Back&Arm erina	11:30~12:30 Advance (members only) Moa	11:30~12:30 Pilates Cardio Manami		11:30~12:30 Body Balance Manami	11:30~12:30 Hip&Leg Key	11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Basic yui	11:30~12:30 Basic yui
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Hip&Leg yui	13:00~14:00 Basic yui		13:00~14:00 Hip&Leg Key	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Moa	13:00~14:00 Basic Key	13:00~14:00 Basic Key	13:00~14:00 Hip&Leg Key
14:30	14:30~15:30 Shape up Waist (members only) yui	14:30~15:30 Pilates Barre Moa	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Moa		14:30~15:30 Waist Manami			14:30~15:30 Release&Strength yui	14:30~15:30 Body Balance Manami
		16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Key	16:00~17:00 Release&Strength Key		17:30~18:30 Waist Manami			18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Manami
18:00	18:00~19:00 Animal stretch (members only) Key	17:30~18:30 Basic yui	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Key		19:30~20:30 Advance (members only) Moa	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Back&Arm erina	19:30~20:30 Pilates Barre Manami
19:30	19:30~20:30 Jump to Burn yui	21:00~22:00 Hip&Leg Key			21:00~22:00 Back&Arm erina	21:00~22:00 Waist Manami	21:00~22:00 Back&Spine Moa	21:00~22:00 Basic erina	21:00~22:00 Basic erina

	6月24日(土)	6月25日(日)	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) Moa	10:00~11:00 Release&Strength yui	close	10:00~11:00 Body Balance Manami	10:00~11:00 Hip&Leg Moa	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Back&Arm erina	
11:30	11:30~12:30 Body Balance yui	11:30~12:30 Basic erina		11:30~12:30 Back&Arm erina	11:30~12:30 Pilates Cardio Manami	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Moa	11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Jump to Burn yui
13:00	13:00~14:00 Basic Moa	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) yui		13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Back&Spine Moa	13:00~14:00 Back&Arm erina	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Basic erina
14:30	14:30~15:30 Hip&Leg yui	14:30~15:30 Pilates Barre Manami		14:30~15:30 Basic erina	14:30~15:30 Waist Manami	14:30~15:30 Hip&Leg Moa	14:30~15:30 Release&Strength yui	14:30~15:30 Release&Strength yui
18:00	16:00~17:00 Pilates Cardio Manami	16:00~17:00 Basic erina		18:00~19:00 Shape up Waist (members only) yui	18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 Waist Manami	18:00~19:00 Back & Spine Moa
	17:30~18:30 Back & Spine Moa	17:30~18:30 Body Balance Manami		19:30~20:30 Hip Punch (members only) Moa	19:30~20:30 Jump to Burn yui	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Waist Manami
19:30	19:00~20:00 Stretch&Conditioning Manami	19:00~20:00 Hip&Leg yui		21:00~22:00 Release&Strength yui	21:00~22:00 Back&Arm erina	21:00~22:00 Pilates Barre Manami	21:00~22:00 Animal stretch (members only) Moa	21:00~22:00 Animal stretch (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）