



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/6/21

2023/7/1~2023/7/15

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

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	
10:00	10:00~11:00 Waist chiharu	close	10:00~11:00 Animal stretch (members only)	10:00~11:00 Advance (members only)	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Hip Punch (members only)	10:00~11:00 Hip&Leg yui	
11:30	11:30~12:30 Stretch&Conditioning Manami		11:30~12:30 Luna	11:30~12:30 Sakura	11:30~12:30 Hip&Leg Moa	11:30~12:30 Ryon	11:30~12:30 Basic erina	11:30~12:30 Basic erina
13:00	13:00~14:00 Basic chiharu		13:00~14:00 erina	13:00~14:00 erina	13:00~14:00 Back&Arm erina	13:00~14:00 erina	13:00~14:00 Pilates Cardio Manami	13:00~14:00 Pilates Cardio Manami
14:30	14:30~15:30 Pilates Barre Manami		14:30~15:30 Pilates Cardio Luna	14:30~15:30 Sakura		14:30~15:30 Ryon	14:30~15:30 Shape up Waist (members only)	14:30~15:30 Shape up Waist (members only)
	16:00~17:00 Hip&Leg Moa					16:00~17:00 erina	16:00~17:00 yui	16:00~17:00 yui
	17:30~18:30 Basic 未定					17:30~18:30 Basic erina	17:30~18:30 Back & Spine (members only)	17:30~18:30 Back & Spine (members only)
18:00	19:00~20:00 Hip Punch (members only)			18:00~19:00 Release&Strength Moa	18:00~19:00 Back&Arm erina	18:00~19:00 Waist Rei	18:00~19:00 Basic 未定	17:30~18:30 Basic 未定
19:30	Moa			19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Barre Moa	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Pilates Workout (members only)	19:00~20:00 Waist Manami
				21:00~22:00 Jump to Burn Moa	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip Punch (members only)	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Moa	
21:00								

- ・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

2023/7/16~2023/7/31

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)			
10:00	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Manami	close	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Moa	10:00~11:00 Back&Arm erina	10:00~11:00 Waist Manami	10:00~11:00 Jump to Burn Moa	10:00~11:00 Basic erina	10:00~11:00 Release&Strength yui			
11:30	11:30~12:30 Advance (members only) Moa		11:30~12:30 Waist Manami	11:30~12:30 Body Balance (members only) Manami	11:30~12:30 Pilates Barre Manami	11:30~12:30 Basic erina	11:30~12:30 Basic erina	11:30~12:30 Waist chiharu	11:30~12:30 Basic 未定		
13:00	13:00~14:00 Waist Manami		13:00~14:00 Release&Strength Moa	13:00~14:00 Animal stretch (members only) Moa	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Basic erina	13:00~14:00 Back & Spine (members only) Moa	13:00~14:00 Body Balance (members only) Manami	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) yui		
14:30	14:30~15:30 Body Balance (members only) yui		close	18:00~19:00 Hip&Leg yui	18:00~19:00 Jump to Burn yui	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Moa	18:00~19:00 Body Balance (members only) yui	14:30~15:30 Basic 未定	14:30~15:30 Hip&Leg Kanoka		
	16:00~17:00 Back&Arm erina							16:00~17:00 Stretch&Conditioning Manami	16:00~17:00 Basic 未定	16:00~17:00 Pilates Cardio Manami	
18:00	17:30~18:30 Shape up Waist (members only) yui							17:30~18:30 Back&Arm erina	19:00~20:00 Pilates Barre Manami	17:30~18:30 Basic Kanoka	19:00~20:00 Waist Manami
19:30	19:00~20:00 Basic erina							19:30~20:30 Shape up Waist (members only) yui	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Hip&Leg yui	19:30~20:30 Release&Strength yui
21:00			21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg yui	21:00~22:00 Animal stretch (members only) Moa	21:00~22:00 Basic 未定					

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)	7月31日(月)					
10:00	close	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:00~11:00 Body Balance (members only) yui	10:00~11:00 Basic 未定	10:00~11:00 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Jump to Burn yui	10:00~11:00 Basic 未定	close					
11:30		11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Release&Strength yui	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Moa	11:30~12:30 Body Balance (members only) yui	11:30~12:30 Hip&Leg yui	11:30~12:30 Waist Manami						
13:00		13:00~14:00 Hip&Leg yui	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Back & Spine (members only) Moa	13:00~14:00 Back&Arm erina	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami						
14:30		close	18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 Back&Arm erina	18:00~19:00 Stretch&Conditioning Manami	18:00~19:00 Waist Manami	17:30~18:30 Release&Strength Moa		14:30~15:30 Advance (members only) Moa	14:30~15:30 Jump to Burn yui			
									16:00~17:00 Body Balance (members only) Manami	16:00~17:00 Pilates Workout (members only) Moa			
18:00									19:30~20:30 Back&Spine (members only) Moa	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Shape up Waist (members only) erina	19:30~20:00 Animal stretch (members only) Moa
19:30									21:00~22:00 Jump to Burn Moa	21:00~22:00 Basic erina	21:00~22:00 Waist Manami	21:00~22:00 Pilates Barre 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）