



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/7/15

2023/8/1~2023/8/15

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

	8月9日(水)	8月10日(木)	8月11日(金)	8月12日(土)	8月13日(日)	8月14日(月)	8月15日(火)
10:00	10:00~11:00 Basic Sagiri	10:00~11:00 Pilates Workout (members only)	10:00~11:00 Body Balance (members only)	10:00~11:00 Basic Sagiri	10:00~11:00 Release&Strength yui	close	10:00~11:00 Basic natsumi
11:30	11:30~12:30 Back&Arm erina	Moa	11:30~12:30 Basic Sagiri	11:30~12:30 Back&Arm Kei	11:30~12:30 Waist Manami		11:30~12:30 Back & Spine (members only)
13:00	13:00~14:00 Body Balance (members only)	11:30~12:30 Basic Sagiri	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Pilates Barre Manami	13:00~14:00 Hip&Leg yui		13:00~14:00 Mo
14:30	Manami	13:00~14:00 Release&Strength Moa	14:30~15:30 Animal Stretch (members only)	14:30~15:30 Back&Arm Kei	14:30~15:30 Body Balance (members only)		13:00~14:00 Waist natsumi
			Luna	16:00~17:00 Shape up Waist (members only)	Manami		
			16:00~17:00 Pilates Barre Moa	erina	16:00~17:00 Hip Punch (members only)		
				17:30~18:30 Animal Stretch (members only)	Moa		
18:00	18:00~19:00 Back & Spine (members only)	18:00~19:00 Hip&Leg yui	17:30~18:30 Hip&Leg Luna	Manami	17:30~18:30 Basic erina		18:00~19:00 Hip&Leg Sagiri
19:30	19:30~20:30 Waist Manami	19:30~20:30 Back&Arm erina	19:00~20:00 Back & Spine (members only)	19:00~20:00 Basic erina	19:00~20:00 Pilates Barre Moa		19:30~20:30 Pilates Cardio Manami
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn yui	21:00~22:00 Body Balance (members only)	Moa				21:00~22:00 Basic Sagiri

・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

2023/8/16~2023/8/31

	8月16日(水)	8月17日(木)	8月18日(金)	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)
10:00	10:00~11:00 Body Balance (members only) yui	10:00~11:00 Basic Sagiri	10:00~11:00 Pilates Cardio Manami	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) erina	10:00~11:00 Hip&Leg Sagiri	close	10:00~11:00 Hip&Leg yui	10:00~11:00 Jump to Burn yui
11:30	11:30~12:30 Back&Arm erina	11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Basic Sagiri	11:30~12:30 Basic Sagiri	11:30~12:30 Pilates Workout (members only) Moa		11:30~12:30 Animal Stretch (members only) Manami	11:30~12:30 Pilates Barre Manami
13:00	13:00~14:00 Release&Strength yui	13:00~14:00 Hip&Leg Sagiri	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Body Balance (members only) yui	13:00~14:00 Basic Sagiri		13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Back & Spine (members only) yui
14:30				14:30~15:30 Pilates Cardio Moa	14:30~15:30 Waist Moa			
				16:00~17:00 Hip&Leg Sagiri	16:00~17:00 Basic erina			
	18:00~19:00 Animal Stretch (members only) Manami	18:00~19:00 Basic Moa	18:00~19:00 Hip&Leg yui	17:30~18:30 Release&Strength yui	17:30~18:30 Body Balance (members only) Manami		18:00~19:00 Back&Arm erina	18:00~19:00 Basic Sagiri
18:00	19:30~20:30 Back & Spine (members only) Moa	19:30~20:30 Waist Manami	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Manami	19:00~20:00 Hip Punch (members only) Moa	19:00~20:00 Back&Arm erina		19:30~20:30 Advance (members only) Moa	19:30~20:30 Back&Arm erina
19:30	21:00~22:00 Basic Manami	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Moa	21:00~22:00 Body Balance (members only) yui				21:00~22:00 Shape up Waist (members only) erina	21:00~22:00 Hip&Leg Sagiri

	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)	8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)
10:00	10:00~11:00 Advance (members only) Moa	10:00~11:00 Basic yui	10:00~11:00 Body Balance (members only) Manami	10:00~11:00 Back&Arm erina	close	10:00~11:00 Stretch&Conditioning Manami	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) erina	10:00~11:00 Back&Arm erina
11:30	11:30~12:30 Basic yui	11:30~12:30 Waist Manami	11:30~12:30 Hip&Leg yui	11:30~12:30 Basic Sagiri		11:30~12:30 Basic Sagiri	11:30~12:30 Basic Sagiri	11:30~12:30 Hip&Leg Sagiri
13:00	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Moa	13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Advance (members only) Moa	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) erina		13:00~14:00 Pilates Cardio Manami	13:00~14:00 Back&Arm erina	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) erina
14:30			14:30~15:30 Jump to Burn yui	14:30~15:30 Hip&Leg Sagiri				
			16:00~17:00 Basic erina	16:00~17:00 Back & Spine (members only) yui				
	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) erina	18:00~19:00 Release&Strength Moa	17:30~18:30 Release&Strength Moa	17:30~18:30 Pilates Cardio Manami		18:00~19:00 Back & Spine (members only) yui	18:00~19:00 Waist Manami	18:00~19:00 Basic yui
18:00	19:30~20:30 Hip&Leg Sagiri	19:30~20:30 Basic Sagiri	19:00~20:00 Back&Arm erina	19:00~20:00 Jump to Burn yui		19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Moa	19:30~20:30 Pilates Barre Mami	19:30~20:30 Body Balance (members only) Manami
19:30	21:00~22:00 Hip Punch (members only) erina	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Moa				21:00~22:00 Hip&Leg yui	21:00~22:00 Stretch&Conditioning Manami	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）