



pilates

pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/8/31

2023/9/1~2023/9/15

	9月1日(金)	9月2日(土)	9月3日(日)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	
10:00	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) erina	10:00~11:00 Waist Manami	10:00~11:00 Animal Stretch (members only) Moa	close	10:00~11:00 Back&Spine (members only) Mami	10:00~11:00 Release&Strength Moa	10:00~11:00 Body Balance (members only) Manami	10:00~11:00 Basic Sagiri	
11:30	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Moa	11:30~12:30 Back&Arm erina	11:30~12:30 Hip&Leg yui		11:30~12:30 Jump to Burn yui	11:30~12:30 Body Balance (members only) yui	11:30~12:30 Body Balance (members only) yui	11:30~12:30 base to neutral (members only) Moa	11:30~12:30 Pilates Barre Manami
13:00	13:00~14:00 Back&Arm erina	13:00~14:00 Body Balance (members only) yui	13:00~14:00 Basic yun		13:00~14:00 Waist Mami	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Moa	13:00~14:00 Hip Punch (members only) Moa	13:00~14:00 Waist Manami	13:00~14:00 Hip&Leg Sagiri
14:30	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Manami	14:30~15:30 Pilates Workout (members only) Manami	14:30~15:30 Waist Manami		16:00~17:00 Advance (members only) Moa	18:00~19:00 Body Balance (members only) Manami	18:00~19:00 Hip&Leg Sagiri	18:00~19:00 Basic erina	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) erina
18:00	18:00~19:00 Basic Sagiri	17:30~18:30 Release&Strength yui	17:30~18:30 Pilates Cardio Manami		19:00~20:00 Jump to Burn yun	19:30~20:30 Basic erina	19:30~20:30 Back&Arm erina	19:30~20:30 Jump to Burn yui	19:30~20:30 Stretch&Conditioning Manami
19:30	19:30~20:30 base to neutral (members only) yui	19:00~20:00 Basic Sagiri				21:00~22:00 Pilates Cardio Manami	21:00~22:00 Basic Sagiri	21:00~22:00 Shape up Waist (members only) erina	21:00~22:00 Back&Arm erina
21:00	21:00~22:00 Hip&Leg Sagiri								

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

2023/9/16~2023/9/30

	9月16日(土)	9月17日(日)	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	
10:00	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:00~11:00 Back & Spine (members only) Moa	close	10:00~11:00 Hip Punch (members only) Moa	10:00~11:00 Body Balance (members only) yui	10:00~11:00 base to neutral (members only) Moa	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Moa	10:00~11:00 Pilates Cardio Manami	
11:30	11:30~12:30 Waist Manami	11:30~12:30 Release&Strength yui		11:30~12:30 Shape up Waist (members only) yui	11:30~12:30 Back&Arm Moa	11:30~12:30 Basic arisa	11:30~12:30 Basic arisa	11:30~12:30 Hip&Leg arisa	11:30~12:30 Basic arisa
13:00	13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Moa		13:00~14:00 Back&Arm Moa	13:00~14:00 make neutral WS (members only) yui	13:00~14:00 Advance (members only) Moa	13:00~14:00 Pilates Barre Moa	13:00~14:00 Pilates Barre Moa	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami
14:30	14:30~15:30 Body Balance (members only) Manami	14:30~15:30 base to neutral (members only) yui		16:00~17:00 Basic Sagiri	18:00~19:00 Waist Manami	18:00~19:00 Basic arisa	18:00~19:00 Hip&Leg Sagiri	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) yui	14:30~15:30 Basic arisa
18:00	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Moa	17:30~18:30 Hip&Leg yui		19:30~20:30 Basic Sagiri	19:30~20:30 Hip&Leg Sagiri	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Manami	19:30~20:30 Pilates Workout (members only) Manami	19:30~20:30 Basic arisa	16:00~17:00 Body Balance (members only) yui
19:30	19:00~20:00 Hip&Leg Sagiri	19:00~20:00 Basic Manami		21:00~22:00 Pilates Barre Manami	21:00~22:00 Pilates Cardio Manami	21:00~22:00 Basic Sagiri	21:00~22:00 Basic Sagiri	21:00~22:00 Jump to Burn yui	17:30~18:30 Hip&Leg Sagiri
21:00									19:00~20:00 Jump to Burn yui

	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
10:00	10:00~11:00 Back&Arm arisa	close	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:00~11:00 Basic Sagiri	10:00~11:00 Waist Manami	10:00~11:00 Release&Strength yui	10:00~11:00 Basic Sagiri
11:30	11:30~12:30 Hip&Leg Sagiri		11:30~12:30 Release&Strength yui	11:30~12:30 Hip&Leg Sagiri	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) yui	11:30~12:30 Basic Sagiri	11:30~12:30 Hip&Leg arisa
13:00	13:00~14:00 Body Balance (members only) yui		13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Hip&Leg Sagiri	13:00~14:00 Stretch&Conditioning Manami	13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Pilates Barre Manami
14:30	14:30~15:30 Basic arisa		18:00~19:00 Advance (members only) Moa	18:00~19:00 Pilates Barre Moa	18:00~19:00 Basic arisa	14:30~15:30 Back&Arm arisa	14:30~15:30 Back&Arm arisa
18:00	16:00~17:00 Release&Strength yui		19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Basic arisa	19:30~20:30 Animal Stretch (members only) Moa	16:00~17:00 make neutral WS (members only) Moa	16:00~17:00 make neutral WS (members only) Moa
19:30	17:30~18:30 Basic Sagiri		21:00~22:00 Back & Spine (members only) Moa	21:00~22:00 Back & Spine (members only) Moa	21:00~22:00 Back&Arm arisa	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Manami	17:30~18:30 Pilates Workout (members only) Manami
21:00	19:00~20:00 base to neutral (members only) yui					19:00~20:00 Back & Spine (members only) Moa	19:00~20:00 Back & Spine (members only) Moa
						21:00~22:00 Pilates Cardio Manami	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）