



pilates

pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/9/26

2023/10/1~2023/10/15

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

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

- ・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

2023/10/16~2023/10/31

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

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