



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/10/15

2023/11/1~2023/11/15

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

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

・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

2023/11/16~2023/11/30

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

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

**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）