



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/11/15

2023/12/1~2023/12/15

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

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

- ・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

2023/12/16~2023/12/31

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

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

**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）