



pilates

# pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2023/12/15

## 2024/1/1~2024/1/15

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

	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:30~11:30 Jump to Burn yui	10:00~11:00 base to neutral (members only) yui	10:00~11:00 Back&Arm Moa	10:00~11:00 Shape up Waist (members only) yui	10:30~11:30 Pilates Cardio Manami	close
12:00	11:30~12:30 Hip&Leg sagiri	12:00~13:00 Basic sagiri	11:30~12:30 Shape up Waist (members only) Key	11:30~12:30 Body Balance (members only) yui	11:30~12:30 Hip Punch (members only) Moa	12:00~13:00 Basic 未定	
13:30	13:00~14:00 Body Balance (members only) yui	13:30~14:30 Body Balance (members only) yui	13:00~14:00 Jump to Burn yui	13:00~14:00 Pilates Workout (members only) Moa	13:00~14:00 base to neutral (members only) yui	13:30~14:30 Animal Stretch (members only) Manami	
15:00	14:30~15:30 Back&Spine (members only) sagiri		14:30~15:30 Animal Stretch (members only) miho	14:30~15:30 Release&Strength yui	14:30~15:30 Basic 未定	15:00~16:00 Hip&Leg yui	
17:00		18:00~19:00 Pilates Workout (members only) Moa	18:00~19:00 Hip&Leg sagiri	16:00~17:00 Hip&Leg sagiri	16:30~17:30 Advance (members only) Moa		
18:00	18:00~19:00 Waist Moa		19:30~20:30 Hip Punch (members only) Key	18:00~19:00 Pilates Barre arisa	17:30~18:30 Release&Strength Moa	18:00~19:00 Jump to Burn yui	
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre yui	19:30~20:30 Hip&Leg sagiri		19:30~20:30 Basic sagiri	19:00~20:00 Back&Spine (members only) sagiri		
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio Moa	21:00~22:00 Back&Arm Moa	21:00~22:00 Basic sagiri	21:00~22:00 Hip&Leg arisa			

- ・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

2024/1/16~2024/1/31

	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)	1月22日(月)	1月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Hip&Leg sagiri	10:30~11:30 Hip&Leg sagiri	10:00~11:00 Body Balance (members only) Ryon	10:00~11:00 Pilates Barre Ryon	10:00~11:00 Advance (members only) Ryon	10:30~11:30 Hip&Leg sagiri	close	10:00~11:00 Jump to Burn Moa
12:00	11:30~12:30 Reset Flow (members only) Ryon	12:00~13:00 Animal Stretch (members only) Moa	11:30~12:30 Hip&Leg sagiri	11:30~12:30 Hip&Leg sagiri	11:30~12:30 Basic 未定	12:00~13:00 Pilates Workout (members only) Ryon		11:30~12:30 Basic 未定
13:30	13:00~14:00 Back&Spine (members only) sagiri	13:30~14:30 Back&Spine (members only) sagiri	13:00~14:00 Waist Ryon	13:00~14:00 Body Balance (members only) Ryon	13:00~14:00 Shape up Waist (members only) Ryon	13:30~14:30 Basic 未定		13:00~14:00 Stretch&Conditioning Moa
15:00	14:30~15:30 Waist Ryon			14:30~15:30 Hip&Leg sagiri	14:30~15:30 Release&Strength Moa	15:00~16:00 Back&Spine (members only) sagiri		14:30~15:30 Basic 未定
17:00					16:00~17:00 Body Balance (members only) Ryon	16:30~17:30 Reset Flow (members only) Ryon		
18:00	18:00~19:00 Release&Strength Key	18:00~19:00 Waist Moa	18:00~19:00 Back&Arm Moa	18:00~19:00 Hip Punch (members only) Ryon	17:30~18:30 Pilates Cardio Moa	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Hip&Leg sagiri
19:30	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 Basic 未定	19:30~20:30 base to neutral (members only) Ryon	19:30~20:30 Back&Spine (members only) sagiri	19:00~20:00 Basic 未定			19:30~20:30 Reset Flow (members only) Ryon
21:00	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Key	21:00~22:00 Advance (members only) Moa	21:00~22:00 Pilates Cardio Moa	21:00~22:00 Basic 未定				21:00~22:00 Back&Spine (members only) sagiri

	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)	1月29日(月)	1月30日(火)	1月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Pilates Workout (members only) Moa	10:00~11:00 Release&Strength Moa	10:00~11:00 Back&Spine (members only) sagiri	10:00~11:00 Pilates Workout (members only) Moa	10:30~11:30 Basic 未定	close	10:00~11:00 Back&Spine (members only) sagiri	10:30~11:30 Basic 未定
12:00	12:00~13:00 Basic 未定	11:30~12:30 Waist Moa	11:30~12:30 Basic 未定	11:30~12:30 Hip&Leg sagiri	12:00~13:00 Hip Punch (members only) Moa		11:30~12:30 Basic 未定	12:00~13:00 Back&Spine (members only) sagiri
13:30	13:30~14:30 Release&Strength Moa	13:00~14:00 Basic 未定	13:00~14:00 Hip&Leg sagiri	13:00~14:00 Animal Stretch (members only) Ryon	13:30~14:30 Back&Spine (members only) sagiri		13:00~14:00 Hip&Leg sagiri	13:30~14:30 Hip&Leg sagiri
15:00		14:30~15:30 Body Balance (members only) Ryon	14:30~15:30 Reset Flow (members only) Ryon	14:30~15:30 Back&Arm Moa	15:00~16:00 Basic 未定		14:30~15:30 base to neutral (members only) Ryon	
17:00	18:00~19:00 Shape up Waist (members only) Ryon	18:00~19:00 Reset Flow (members only) Ryon	18:00~19:00 Body Balance (members only) Ryon	16:00~17:00 Shape up Waist (members only) Ryon	16:30~17:30 Stretch&Conditioning Moa		18:00~19:00 Back&Arm Key	18:00~19:00 Body Balance (members only) Ryon
18:00	19:30~20:30 Hip&Leg sagiri	19:30~20:30 Pilates Cardio Moa	19:30~20:30 Basic 未定	17:30~18:30 Basic sagiri	18:00~19:00 Hip&Leg sagiri		19:30~20:30 Advance (members only) Ryon	19:30~20:30 Waist Moa
19:30	21:00~22:00 Body Balance (members only) Ryon	21:00~22:00 Hip Punch (members only) Ryon	21:00~22:00 Waist Ryon	19:00~20:00 Reset Flow (members only) Ryon			21:00~22:00 Shape up Waist (members only) Key	21:00~22:00 Pilates Workout (members only) 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）