pilates

pilates K神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/3/15

2024/4/1～2024/4/15

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

	4月9日(火)	4月10日(水)	4月11日(木)	4月12日(金)	4月13日(土)	4月14日(日)	4月15日(月)
10:00	10:00～11:00 Back&Arm Yuno	10:30～11:30 Pilates Barre Yuno	10:00～11:00 Advance (members only) Ryon	10:30～11:30 Jump to Burn Ryon	10:00～11:00 Reset Flow (members only) Ryon	10:30～11:30 Waist Yuno	close
11:30	11:30～12:30 Stretch&Conditioning Moa	12:00～13:00 Animal Stretch (members only) Ryon	11:30～12:30 Basic 未定	12:00～13:00 Waist Yuno	11:30～12:30 Back&Arm Yuno	12:00～13:00 Pilates Workout (members only) Ryon	
13:00	13:00～14:00 Basic 未定	13:30～14:30 Waist Yuno	13:00～14:00 Release&Strength Ryon	13:30～14:30 Hip Punch (members only) Ryon	13:00～14:00 Body Balance (members only) Ryon	13:30～14:30 Animal Stretch (members only) Moa	
14:30	14:30～15:30 Hip Punch (members only) Moa		14:30～15:30 Shape up Waist (members only) Sagiri		14:30～15:30 Hip&Leg Sagiri	15:00～16:00 Basic Yuno	
					16:00～17:00 Waist Yuno	16:30～17:30 Reset Flow (members only) Ryon	
18:00	18:00～19:00 Reset Flow (members only) Ryon	18:00～19:00 Basic 未定	18:00～19:00 Pilates Cardio Moa	18:00～19:00 Shape up Waist (members only) Sagiri	17:30～18:30 Basic 未定	18:00～19:00 Release&Strength Moa	
19:30	19:30～20:30 Hip&Leg Sagiri	19:30～20:30 Back&Spine (members only) Sagiri	19:30～20:30 Hip&Leg Sagiri	19:30～20:30 Basic 未定	19:00～20:00 Back&Spine (members only) Sagiri		
21:00	21:00～22:00 Body Balance (members only) Ryon	21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Moa	21:00～22:00 Jump to Burn Moa	21:00～22:00 Hip&Leg Sagiri			
21:30							

・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時間前を切って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 K 神戸三宮店 Lesson Schedule

2024/4/16～2024/4/31

	4月16日(火)	4月17日(水)	4月18日(木)	4月19日(金)	4月20日(土)	4月21日(日)	4月22日(月)	4月23日(火)
10:00	10:00～11:00 Basic 未定		10:00～11:00 Pilates Cardio Moa		10:00～11:00 Hip&Leg Sagiri			10:00～11:00 Waist Yuno
		10:30～11:30 Basic 未定		10:30～11:30 Stretch&Conditioning Ryon		10:30～11:30 Release&Strength Mei		
11:30	11:30～12:30 Advance (members only) Moa		11:30～12:30 Release&Strength Moa		11:30～12:30 Basic 未定			11:30～12:30 Shape up Waist (members only) Sagiri
		12:00～13:00 Basic 未定		12:00～13:00 Basic 未定		12:00～13:00 Basic Sagiri		
13:00	13:00～14:00 Power up Control (members only) Yuno	13:30～14:30 Back&Arm Moa	13:00～14:00 Basic 未定	13:30～14:30 Body Balance (members only) Ryon	13:00～14:00 Back&Spine (members only) Ryon	13:30～14:30 Pilates Cardio Moa		13:00～14:00 Back&Arm Yuno
14:30			14:30～15:30 Pilates Workout (members only) Mei		14:30～15:30 Shape up Waist (members only) Sagiri	15:00～16:00 Body Balance (members only) Ryon		14:30～15:30 Back&Spine (members only) Sagiri
	14:30～15:30 Hip&Leg Moa				16:00～17:00 Power up Control (members only) Yuno	16:30～17:30 Hip Punch (members only) Moa	close	
18:00	18:00～19:00 Release&Strength Ryon	18:00～19:00 Shape up Waist (members only) Sagiri	18:00～19:00 Hip&Leg Sagiri	18:00～19:00 Back&Arm Yuno	17:30～18:30 Jump to Burn Ryon	18:00～19:00 Hip&Leg Ryon		18:00～19:00 Jump to Burn Moa
19:30	19:30～20:30 Back&Spine (members only) Sagiri	19:30～20:30 Pilates Barre Yuno	19:30～20:30 Advance (members only) Mei	19:30～20:30 Reset Flow (members only) 未定	19:00～20:00 Waist Yuno			19:30～20:30 Basic 未定
21:00	21:00～22:00 Animal Stretch (members only) Ryon	21:00～22:00 Hip&Leg Sagiri	21:00～22:00 Basic Sagiri	21:00～22:00 Pilates Barre Yuno				21:00～22:00 Pilates Workout (members only) Moa
21:30								

	4月24日(水)	4月25日(木)	4月26日(金)	4月27日(土)	4月28日(日)	4月29日(月)	4月30日(火)
10:00		10:00～11:00 Hip Punch (members only) Mei		10:00～11:00 Basic 未定			10:00～11:00 Hip&Leg 未定
	10:30～11:30 Basic 未定		10:30～11:30 Hip&Leg 未定		10:30～11:30 Animal Stretch (members only) Moa		
11:30	12:00～13:00 Waist Yuno	11:30～12:30 Shape up Waist (members only) Sagiri	12:00～13:00 Back&Spine (members only) Sagiri	11:30～12:30 Back&Spine (members only) Sagiri	12:00～13:00 Waist Yuno		11:30～12:30 Power up Control (members only) Yuno
13:00	13:30～14:30 Back&Spine (members only) Sagiri	13:00～14:00 Body Balance (members only) Mei	13:30～14:30 Basic 未定	13:00～14:00 Hip&Leg 未定	13:30～14:30 Basic 未定		13:00～14:00 Basic 未定
14:30		14:30～15:30 Hip&Leg Sagiri		14:30～15:30 Pilates Workout (members only) Moa	15:00～16:00 Jump to Burn Moa	close	14:30～15:30 Hip Punch (members only) Ryon
				16:00～17:00 Reset Flow (members only) Ryon	16:30～17:30 Hip&Leg 未定		
18:00	18:00～19:00 Pilates Workout (members only) Ryon	18:00～19:00 Animal Stretch (members only) Moa	18:00～19:00 Power up Control (members only) Yuno	17:30～18:30 Pilates Barre Yuno	18:00～19:00 Body Balance (members only) Mei		18:00～19:00 Stretch&Conditioning Moa
19:30	19:30～20:30 Advance (members only) Moa	19:30～20:30 Basic Yuno	19:30～20:30 Release&Strength Moa	19:00～20:00 Advance (members only) Ryon			19:30～20:30 Shape up Waist (members only) Sagiri
21:00	21:00～22:00 Release&Strength Ryon	21:00～22:00 Pilates Cardio Moa	21:00～22:00 Back&Arm Yuno				21:00～22:00 Reset Flow (members only) 未定
21:30							

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）