



pilates

# pilates K神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/4/30

## 2024/5/1~2024/5/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	5月4日(土)	5月5日(日)	5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	
10:00		10:00~11:00 Basic ♪ yuri.Y	10:00~11:00 Power up Control Mei	10:00~11:00 Jump to Burn key		close	10:00~11:00 Pilates Barre mami	10:30~11:30 Back&Arm ♪ Reona	
11:30	10:30~11:30 Basic ♪ yuri.Y	11:30~12:30 Pilates Cardio Moa	11:30~12:30 Waist ♪ Mei	11:30~12:30 Back&Arm ♪ Yui	10:30~11:30 Pilates Cardio Moa		11:30~12:30 Shape up Waist Sagiri	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ Sagiri	
13:00	12:00~13:00 Back&Spine Sagiri	13:00~14:00 Hip&Leg ♪ Moa	13:00~14:00 Basic ♪ yuri.Y	13:00~14:00 Hip Punch key	12:00~13:00 Release&Strength Mei		13:00~14:00 Waist ♪ mami	13:30~14:30 Power up Control Mei	
14:30	13:30~14:30 Basic ♪ yuri.Y	14:30~15:30 Back&Spine Sagiri	14:30~15:30 Shape up Waist Sagiri	14:30~15:30 Basic ♪ yuri.Y	13:30~14:30 Basic ♪ Sagiri		14:30~15:30 Body Balance rina		
			16:00~17:00 Basic ♪ yuri.Y	16:00~17:00 Waist ♪ Yui	15:00~16:00 Reset Flow Moa				
			17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Sagiri	17:30~18:30 Pilates Barre Yui	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Sagiri			18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Animal Stretch Moa
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Moa	18:00~19:00 Advance Moa	19:00~20:00 Back&Spine Sagiri	19:00~20:00 Basic ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Pilates Workout Mei			19:30~20:30 Back&Spine Sagiri	19:30~20:30 Basic ♪ yuri.Y
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Sagiri	19:30~20:30 Basic ♪ Sagiri						21:00~22:00 Basic ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Reset Flow Moa
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Moa	21:00~22:00 Animal Stretch Moa							
21:30									

	5月9日(木)	5月10日(金)	5月11日(土)	5月12日(日)	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	
10:00	10:00~11:00 Waist ♪ Momoka	10:30~11:30 Hip Punch Moa	10:00~11:00 Reset Flow Moa		close	10:00~11:00 Basic ♪ Sagiri	10:30~11:30 Jump to Burn Moa	
11:30	11:30~12:30 Back&Spine Sagiri	12:00~13:00 Basic ♪ Sagiri	11:30~12:30 Jump to Burn Mei	10:30~11:30 Pilates Workout Moa		11:30~12:30 Back&Spine Sagiri	12:00~13:00 Power up Control Mei	
13:00	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ Momoka	13:30~14:30 Animal Stretch Moa	13:00~14:00 Pilates Cardio Moa	12:00~13:00 Basic ♪ yuri.Y		13:00~14:00 Waist ♪ Momoka	13:30~14:30 Shape up Waist Mei	
14:30	14:30~15:30 Shape up Waist Sagiri		14:30~15:30 Basic ♪ Sagiri	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sagiri		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y		
			16:00~17:00 Release&Strength Moa	15:00~16:00 Waist ♪ Moa				
			17:30~18:30 Body Balance Mei	16:30~17:30 Advance Moa				
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y	19:00~20:00 Back&Spine Sagiri	18:00~19:00 Power up Control Key			18:00~19:00 Body Balance Mei	18:00~19:00 Release&Strength Moa
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre Moa	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y					19:30~20:30 Basic ♪ yuri.Y	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y
21:00	21:00~22:00 Basic ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Back&Spine Sagiri					21:00~22:00 Pilates Workout Mei	21:00~22:00 Hip Punch Moa
21:30								

♪ : 体験可能レッスン

- ・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

2024/5/16~2024/5/31

	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)	5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)
10:00	10:00~11:00 Shape up Waist Sagiri	10:30~11:30 Basic ♡ Sagiri	10:00~11:00 Waist ♡ Yuno	10:30~11:30 Pilates Barre Yuno	close	10:00~11:00 Release&Strength mami	10:30~11:30 Basic ♡ 未定	10:00~11:00 Body Balance mami
11:30	11:30~12:30 Basic ♡ yuri.Y	12:00~13:00 Pilates Cardio Moa	11:30~12:30 Body Balance mami	12:00~13:00 Advance Moa		11:30~12:30 Basic ♡ 未定	12:00~13:00 Waist ♡ mami	11:30~12:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y
13:00	13:00~14:00 Hip&Leg ♡ Sagiri	13:30~14:30 Back&Spine Sagiri	13:00~14:00 Hip&Leg ♡ yuri.Y	13:30~14:30 Back&Arm ♡ Yuno		13:00~14:00 Pilates Barre mami	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y	13:00~14:00 Basic ♡ 未定
14:30	14:30~15:30 Animal Stretch Moa		14:30~15:30 Power up Control Yuno	15:00~16:00 Basic ♡ yuri.Y		14:30~15:30 Basic ♡ 未定		14:30~15:30 Stretch&Conditioning ♡ mami
			16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♡ mami	16:30~17:30 Hip Punch Moa				
			17:30~18:30 Basic ♡ yuri.Y	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ yuri.Y				
18:00	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♡ mami	18:00~19:00 Body Balance mami	19:00~20:00 Pilates Barre mami			18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Sagiri	18:00~19:00 Reset Flow Moa	18:00~19:00 Pilates Barre Yuno
19:30	19:30~20:30 Pilates Barre mami	19:30~20:30 Reset Flow Moa				19:30~20:30 Pilates Workout Moa	19:30~20:30 Back&Spine Sagiri	19:30~20:30 Shape up Waist Sagiri
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♡ Yuno	21:00~22:00 Waist ♡ mami				21:00~22:00 Shape up Waist Sagiri	21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Waist ♡ Yuno
21:30								

	5月24日(金)	5月25日(土)	5月26日(日)	5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)	
10:00	10:30~11:30 Animal Stretch Moa	10:00~11:00 Pilates Cardio Moa	close	close	10:00~11:00 Pilates Barre Yuno	10:30~11:30 Reset Flow Moa	10:00~11:00 Basic ♡ Sagiri	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y	
11:30	12:00~13:00 Basic ♡ yuri.Y	11:30~12:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y			11:30~12:30 Back&Spine Sagiri	12:00~13:00 Basic ♡ Sagiri	11:30~12:30 Hip Punch Moa	12:00~13:00 Shape up Waist Sagiri	
13:00	13:30~14:30 Hip Punch Moa	13:00~14:00 Basic ♡ 未定			13:00~14:00 Back&Arm ♡ Yuno	13:30~14:30 Pilates Workout Moa	13:00~14:00 Back&Spine Sagiri	13:30~14:30 Basic ♡ yuri.Y	
14:30		14:30~15:30 Back&Spine Sagiri			14:30~15:30 Shape up Waist Sagiri		14:30~15:30 Advance Moa		
		16:00~17:00 Stretch&Conditioning ♡ Moa							
		17:30~18:30 Basic ♡ 未定					18:00~19:00 Basic ♡ 未定	18:00~19:00 Body Balance mami	18:00~19:00 Power up Control Yuno
18:00	18:00~19:00 Body Balance mami	19:00~20:00 Shape up Waist Sagiri					19:30~20:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y	19:30~20:30 Basic ♡ 未定	19:30~20:30 Body Balance mami
19:30	19:30~20:30 Power up Control Yuno						21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Waist ♡ mami	21:00~22:00 Release&Strength mami
21:00	21:00~22:00 Release&Strength mami						21:00~22:00 Basic ♡ 未定	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ yuri.Y	21:00~22:00 Basic ♡ 未定
21:30									

♡: 体験可能レッスン

今月も一緒にピラティスを楽しみましょう!

### 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)