



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		12:00~13:00 Release&Strength Mei	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	13:30~14:30 Basic ♪ Sagiri		15:00~16:00 Reset Flow Moa	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	16:30~17:30 Hip&Leg ♪ Sagiri		18:00~19:00 Pilates Workout Mei	14:30~15:30 Body Balance rina	
			16:00~17:00 Basic ♪ yuri.Y	16:00~17:00 Waist ♪ Yui					
18:00	18:00~19:00 Waist ♪ Moa	18:00~19:00 Advance Moa	17:30~18:30 Hip&Leg ♪ Sagiri	17:30~18:30 Pilates Barre Yui				18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Animal Stretch Moa
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist Sagiri	19:30~20:30 Basic ♪ Sagiri	19:00~20:00 Back&Spine Sagiri	19:00~20:00 Basic ♪ yuri.Y				19:30~20:30 Back&Spine Sagiri	19:30~20:30 Basic ♪ yuri.Y
21:00	21:00~22:00 Back&Arm ♪ Moa	21:00~22:00 Animal Stretch Moa						21:00~22:00 Basic ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Reset Flow 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	10:30~11:30 Pilates Workout 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	12:00~13:00 Basic ♪ yuri.Y		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	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Sagiri		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	15:00~16:00 Waist ♪ Moa		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y	
			16:00~17:00 Release&Strength Moa	16:30~17:30 Advance Moa			
18:00	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Moa	18:00~19:00 Basic ♪ yuri.Y	Body Balance Mei	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	19:00~20:00 Back&Spine Sagiri			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 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 ♪ Moa	10:30～11:30 Pilates Barre Moa	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 Hip&Leg ♪ yuri.Y		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 Pilates Workout Moa	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				
18:00	18:00～19:00 Stretch&Conditioning ♪ mami	18:00～19:00 Body Balance mami	17:30～18:30 Basic ♪ yuri.Y	18:00～19:00 Hip&Leg ♪ yuri.Y		18:00～19:00 Hip&Leg ♪ Sagiri	18:00～19:00 Reset Flow Moa	18:00～19:00 Pilates Barre mami
19:30	19:30～20:30 Pilates Barre mami	19:30～20:30 Reset Flow Moa	19:00～20:00 Pilates Barre mami			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 ♪ On	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 Hip&Leg ♪ yuri.Y
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 mami	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	12:00～13:00 Hip Punch Moa	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 Basic ♪ Sagiri	13:30～14:30 Waist ♪ mami	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 Shape up Waist Sagiri	14:30～15:30 Moa	14:30～15:30 Advance Moa		
		16:00～17:00 Stretch&Conditioning ♪ Moa								
18:00	18:00～19:00 Body Balance mami	19:00～20:00 Shape up Waist Sagiri					18:00～19:00 Basic ♪ 未定	18:00～19:00 Body Balance mami	18:00～19:00 Basic ♪ yuri.Y	18:00～19:00 Power up Control Key
19:30	19:30～20:30 Advance Moa						19:30～20:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y	19:30～20:30 Basic ♪ 未定	19:30～20:30 Body Balance mami	19:30～20:30 Release&Strength Moa
21:00	21:00～22:00 Release&Strength mami						21:00～22:00 Basic ♪ 未定	21:00～22:00 Waist ♪ mami	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）