



pilates

pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/5/28

2024/6/1~2024/6/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)
10:30	10:30~11:30 Animal Stretch mami	close	10:00~11:00 Back&Arm Moa	10:30~11:30 Advance Moa	10:00~11:00 Basic momoka.s	10:30~11:30 Hip Punch Moa	10:00~11:00 Pilates Cardio Moa
12:00	12:00~13:00 Hip&Leg yuri.Y		11:30~12:30 Pilates Cardio Moa	12:00~13:00 Basic momoka.s	11:30~12:30 Pilates Workout Moa	12:00~13:00 Basic momoka.s	11:30~12:30 Back&Spine mami
13:30	13:30~14:30 Back&Spine Sagiri		13:00~14:00 Basic momoka.s	13:30~14:30 Shape up Waist Sagiri	13:00~14:00 Basic momoka.s	13:30~14:30 Reset Flow Moa	13:00~14:00 Waist Moa
15:00	15:00~16:00 Release&Strength mami		14:30~15:30 Hip&Leg Sagiri		14:30~15:30 Back&Arm Moa		14:30~15:30 Basic yuri.Y
	16:30~17:30 Shape up Waist Sagiri						16:00~17:00 Animal Stretch Moa
17:00	18:00~19:00 Basic momoka.s			18:00~19:00 Shape up Waist Sagiri	18:00~19:00 Release&Strength mami	18:00~19:00 Hip&Leg yuri.Y	17:30~18:30 Hip&Leg yuri.Y
18:00				18:00~19:00 Shape up Waist Sagiri	19:30~20:30 Basic momoka.s	19:30~20:30 Power up Control Key	19:00~20:00 Body Balance mami
19:30				19:30~20:30 Basic momoka.s	21:00~22:00 Hip&Leg Sagiri	21:00~22:00 Body Balance mami	
21:00				21:00~22:00 Back&Spine Sagiri		21:00~22:00 Pilates Barre mami	

👉: 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

2024/6/16~2024/6/30

	6月16日(日)	6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)	6月22日(土)	6月23日(日)	
10:30		close	10:00~11:00 Reset Flow Moa	10:30~11:30 Shape up Waist sora	10:00~11:00 Animal Stretch sora	10:30~11:30 Basic ♡ momoka.s	10:00~11:00 Waist ♡ mami	10:30~11:30 Basic ♡ momoka.s	
12:00	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y		11:30~12:30 Basic ♡ momoka.s	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ yuri.Y	11:30~12:30 Basic ♡ yuri.Y	12:00~13:00 Reset Flow On	11:30~12:30 Pilates Barre mami	12:00~13:00 Pilates Workout On	
13:30	12:00~13:00 Basic ♡ momoka.s		13:00~14:00 Release&Strength Moa	13:30~14:30 Basic ♡ sora	13:00~14:00 Waist ♡ sora	13:30~14:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y	13:00~14:00 Basic ♡ yuri.Y	13:30~14:30 Release&Strength sora	
15:00	13:30~14:30 Hip Punch Moa		14:30~15:30 Advance On	14:30~15:30 Pilates Workout Moa	18:00~19:00 Basic ♡ momoka.s	18:00~19:00 Jump to Burn On	18:00~19:00 Waist ♡ sora	19:00~20:00 Basic ♡ momoka.s	
	15:00~16:00 Basic ♡ momoka.s			19:30~20:30 Basic ♡ Moa	19:30~20:30 Pilates Barre On	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ mami	19:30~20:30 Body Balance mami	16:00~17:00 Pilates Cardio On	15:00~16:00 Hip&Leg ♡ mami
	16:30~17:30 Power up Control On			21:00~22:00 Body Balance mami	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Hip Punch On	21:00~22:00 Animal Stretch sora	17:30~18:30 Back&Arm ♡ 未定	16:30~17:30 Animal Stretch sora
17:00	18:00~19:00 Pilates Cardio Moa							17:30~18:30 Back&Arm ♡ 未定	18:00~19:00 Back&Spine mami
18:00								19:00~20:00 Basic ♡ momoka.s	
19:30									
21:00									

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
10:30	close	10:00~11:00 Pilates Cardio On	10:30~11:30 Waist ♡ mami	10:00~11:00 Basic ♡ sora	10:30~11:30 Pilates Workout On	10:00~11:00 Animal Stretch sora	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y
12:00		11:30~12:30 Hip&Leg ♡ yuri.Y	12:00~13:00 Basic ♡ yuri.Y	11:30~12:30 Pilates Barre mami	12:00~13:00 Basic ♡ yuri.Y	11:30~12:30 Waist ♡ 未定	12:00~13:00 Back&Arm ♡ 未定
13:30		13:00~14:00 Advance On	13:30~14:30 Body Balance mami	13:00~14:00 Hip&Leg ♡ sora	13:30~14:30 Jump to Burn On	13:00~14:00 Hip Punch On	13:30~14:30 Basic ♡ sora
15:00		14:30~15:30 Basic ♡ yuri.Y		14:30~15:30 Back&Spine mami		14:30~15:30 Basic ♡ yuri.Y	15:00~16:00 Jump to Burn On
						16:00~17:00 Reset Flow On	16:30~17:30 Body Balance mami
17:00						17:30~18:30 Body Balance mami	18:00~19:00 Power up Control 未定
18:00			18:00~19:00 Animal Stretch sora	18:00~19:00 Basic ♡ momoka.s	18:00~19:00 Advance On	18:00~19:00 Pilates Barre mami	19:00~20:00 Back&Arm ♡ 未定
19:30			19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ mami	19:30~20:30 Shape up Waist sora	19:30~20:30 Basic ♡ momoka.s	19:30~20:30 Back&Arm ♡ 未定	
21:00			21:00~22:00 Waist ♡ sora	21:00~22:00 Hip&Leg ♡ sora	21:00~22:00 Power up Control 未定	21:00~22:00 Shape up Waist mami	

♡: 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）