



pilates

pilates K 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/6/29

2024/7/1~2024/7/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

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

	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)	7月15日(月)
10:30	10:00~11:00 Hip&Leg ♪ Yuri.Y	10:30~11:30 Basic ♪ Yuri.Y	10:00~11:00 Hip Punch On	10:30~11:30 Jump to Burn On	10:00~11:00 Waist ♪ sora	10:30~11:30 Advance On	close
12:00	11:30~12:30 Animal Stretch sora	12:00~13:00 Body Balance mami	11:30~12:30 Basic ♪ momoka.s	12:00~13:00 Basic ♪ momoka.s	11:30~12:30 Hip&Leg ♪ mami	12:00~13:00 Pilates Barre sora	
13:30	13:00~14:00 Basic ♪ Yuri.Y	13:30~14:30 Hip&Leg ♪ Yuri.Y	13:00~14:00 Pilates Cardio On	13:30~14:30 Power up Control On	13:00~14:00 Stretch&Conditioning ♪ sora	13:30~14:30 Basic ♪ Yuri.Y	
15:00	14:30~15:30 Waist ♪ sora		14:30~15:30 Basic ♪ momoka.s		14:30~15:30 Reset Flow On	15:00~16:00 Hip Punch On	
17:00					16:00~17:00 Basic ♪ Yuri.Y	16:30~17:30 Shape up Waist sora	
18:00	18:00~19:00 Basic ♪ momoka.s	18:00~19:00 Pilates Barre sora	18:00~19:00 Waist ♪ mami	18:00~19:00 Stretch&Conditioning ♪ sora	17:30~18:30 Pilates Cardio On	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ Yuri.Y	
19:30	19:30~20:30 Shape up Waist mami	19:30~20:30 Basic ♪ momoka.s	19:30~20:30 Hip&Leg ♪ Yuri.Y	19:30~20:30 Body Balance mami	19:00~20:00 Basic ♪ Yuri.Y		
21:00	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Pilates Workout On	21:00~22:00 Release&Strength mami	21:00~22:00 Hip&Leg ♪ sora			

♪ : 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

2024/7/16~2024/7/31

	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	7月22日(月)	7月23日(火)
10:30	10:00~11:00 Release&Strength mami	10:30~11:30 Back&Arm ♡ On	10:00~11:00 Waist ♡ sora	10:30~11:30 Basic ♡ momoka.s	10:00~11:00 Reset Flow 未定	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ sora	close	10:00~11:00 Waist ♡ 未定
12:00	11:30~12:30 Jump to Burn On	12:00~13:00 Basic ♡ momoka.s	11:30~12:30 Basic ♡ Yuri.Y	12:00~13:00 Back&Arm ♡ 未定	11:30~12:30 Advance On	12:00~13:00 Jump to Burn RIO		11:30~12:30 Hip Punch On
13:30	13:00~14:00 Waist ♡ mami	13:30~14:30 Pilates Workout On	13:00~14:00 Pilates Barre sora	13:30~14:30 Animal Stretch sora	13:00~14:00 Basic ♡ Yuri.Y	13:30~14:30 Waist ♡ 未定		13:00~14:00 Basic ♡ Yuri.Y
15:00	14:30~15:30 Reset Flow On		14:30~15:30 Hip&Leg ♡ Yuri.Y		14:30~15:30 Body Balance mami	15:00~16:00 Stretch&Conditioning ♡ sora		14:30~15:30 Pilates Cardio On
17:00					16:00~17:00 Pilates Cardio On	16:30~17:30 Basic ♡ Yuri.Y		
					17:30~18:30 Waist ♡ 未定	18:00~19:00 Back&Arm ♡ RIO		
18:00	18:00~19:00 Pilates Barre sora	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Yuri.Y	18:00~19:00 Basic ♡ momoka.s	18:00~19:00 Power up Control On	19:00~20:00 Basic ♡ sora			18:00~19:00 Reset Flow 未定
19:30	19:30~20:30 Basic ♡ momoka.s	19:30~20:30 Animal Stretch mami	19:30~20:30 Shape up Waist mami	19:30~20:30 Stretch&Conditioning ♡ mami				19:30~20:30 Hip&Leg ♡ Yuri.Y
21:00	21:00~22:00 Waist ♡ sora	21:00~22:00 Basic ♡ Yuri.Y	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Hip Punch On				21:00~22:00 Body Balance mami

	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)
10:30	10:30~11:30 Hip&Leg ♡ Yuri.Y	10:00~11:00 Back&Spine mami	10:30~11:30 Body Balance mami	10:00~11:00 Basic ♡ Yuri.Y	10:30~11:30 Release&Strength 未定	close	10:00~11:00 Basic ♡ momoka.s	10:30~11:30 Shape up Waist sora
12:00	12:00~13:00 Reset Flow 未定	11:30~12:30 Advance On	12:00~13:00 Release&Strength 未定	11:30~12:30 Reset Flow 未定	12:00~13:00 Basic ♡ momoka.s		11:30~12:30 Pilates Workout On	12:00~13:00 Hip&Leg ♡ Yuri.Y
13:30	13:30~14:30 Release&Strength 未定	13:00~14:00 Waist ♡ mami	13:30~14:30 Pilates Barre mami	13:00~14:00 Waist ♡ 未定	13:30~14:30 Animal Stretch sora		13:00~14:00 Back&Arm ♡ 未定	13:30~14:30 Basic ♡ sora
15:00		14:30~15:30 Basic ♡ On		14:30~15:30 Basic ♡ mami	15:00~16:00 Basic ♡ momoka.s		14:30~15:30 Hip Punch On	
17:00				16:00~17:00 Pilates Workout On	16:30~17:30 Shape up Waist mami			
				17:30~18:30 Pilates Barre mami	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ Yuri.Y			
18:00	18:00~19:00 Pilates Cardio On	18:00~19:00 Back&Arm ♡ 未定	18:00~19:00 Hip&Leg ♡ sora	19:00~20:00 Power up Control On			18:00~19:00 Shape up Waist sora	18:00~19:00 Release&Strength mami
19:30	19:30~20:30 Back&Arm ♡ 未定	19:30~20:30 Basic ♡ momoka.s	19:30~20:30 Waist ♡ sora				19:30~20:30 Back&Spine mami	19:30~20:30 Power up Control On
21:00	21:00~22:00 Jump to Burn On	21:00~22:00 Animal Stretch sora	21:00~22:00 Basic ♡ momoka.s				21:00~22:00 Pilates Barre sora	21:00~22:00 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）