



pilates

# pilates K神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/8/2

2024/8/1~2024/8/15

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

	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)
10:30	10:30~11:30 Animal Stretch sora	10:00~11:00 Hip&Leg yuri.Y	10:00~11:00 Back&Arm momoka.S	close	10:00~11:00 Basic yuri.Y	10:30~11:30 Hip&Leg sora	10:00~11:00 Pilates Cardio On
12:00	12:00~13:00 Basic yuri.Y	11:30~12:30 Back&Arm Azusa	11:30~12:30 Waist yuri.Y		11:30~12:30 Reset Flow mami	12:00~13:00 Waist yuri.Y	11:30~12:30 Stretch&Conditioning sora
13:30	13:30~14:30 Advance On	13:00~14:00 Basic yuri.Y	13:00~14:00 Basic momoka.S		13:00~14:00 Hip&Leg yuri.Y	13:30~14:30 Pilates Barre sora	13:00~14:00 Basic sora
15:00		14:30~15:30 Shape up Waist mami	14:30~15:30 Reset Flow mami		14:30~15:30 Body Balance mami		14:30~15:30 Power up Control On
		16:00~17:00 Pilates Workout Azusa	16:00~17:00 Release&Strength sora				
17:00		17:30~18:30 Pilates Barre mami	17:30~18:30 Back&Spine mami				
18:00	18:00~19:00 Pilates Workout On	19:00~20:00 Basic momoka.S	19:00~20:00 Animal Stretch sora		18:00~19:00 Basic sora	18:00~19:00 Hip Punch On	18:00~19:00 Body Balance mami
19:30	19:30~20:30 Body Balance mami				19:30~20:30 Stretch&Conditioning mami	19:30~20:30 Waist yuri.Y	19:30~20:30 Back&Arm momoka.S
21:00	21:00~22:00 Basic momoka.S				21:00~22:00 Shape up Waist sora	21:00~22:00 Jump to Burn On	21:00~22:00 Hip&Leg mami

- ・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

2024/8/16~2024/8/31

	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	
10:30		10:00~11:00		close	10:00~11:00		10:00~11:00		
	10:30~11:30 Body Balance mami	Power up Control On	10:30~11:30 Basic momoka.S		10:30~11:30 Back&Arm On	10:30~11:30 Waist yuri.Y	Basic mami	10:30~11:30 Release&Strength mami	
12:00	12:00~13:00 Back&Arm momoka.S	11:30~12:30 Basic momoka.S	12:00~13:00 Waist yuri.Y		11:30~12:30 Basic yuri.Y	12:00~13:00 Reset Flow mami	11:30~12:30 Power up Control On	12:00~13:00 Hip Punch On	
13:30	13:30~14:30 Basic mami	13:00~14:00 Jump to Burn On	13:30~14:30 Shape up Waist mami		13:00~14:00 Pilates Workout On	13:30~14:30 Hip Punch On	13:00~14:00 Back&Spine mami	13:30~14:30 Animal Stretch mami	
15:00		14:30~15:30 Hip&Leg mami	15:00~16:00 Pilates Cardio On		14:30~15:30 Hip&Leg yuri.Y		14:30~15:30 Pilates Cardio On		
		16:00~17:00 Basic momoka.S	16:30~17:30 Hip&Leg mami						
17:00		17:30~18:30 Back&Spine mami	18:00~19:00 Reset Flow On			18:00~19:00 Waist sora	18:00~19:00 Hip&Leg On	18:00~19:00 Basic yuri.Y	18:00~19:00 Shape up Waist sora
18:00	18:00~19:00 Hip Punch On	19:00~20:00 Release&Strength mami				19:30~20:30 Body Balance mami	19:30~20:30 Advance 未定	19:30~20:30 Back&Arm momoka.S	19:30~20:30 Basic momoka.S
19:30	19:30~20:30 Waist yuri.Y					21:00~22:00 Stretch&Conditioning sora	21:00~22:00 Basic momoka.S	21:00~22:00 Waist yuri.Y	21:00~22:00 Pilates Barre sora
21:00	21:00~22:00 Pilates Cardio On								

	8月24日(土)	8月25日(日)	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	
10:30	10:00~11:00 Advance 未定	10:30~11:30 Pilates Barre sora	close	10:00~11:00 Animal Stretch sora	10:30~11:30 Basic yuri.Y	10:00~11:00 Shape up Waist sora	10:30~11:30 Reset Flow On	10:00~11:00 Basic momoka.S	
12:00	11:30~12:30 Reset Flow mami	12:00~13:00 Hip&Leg yuri.Y		11:30~12:30 Basic yuri.Y	12:00~13:00 Power up Control On	11:30~12:30 Back&Arm momoka.S	12:00~13:00 Hip&Leg mami	12:00~13:00 Waist yuri.Y	
13:30	13:00~14:00 Hip&Leg sora	13:30~14:30 Pilates Workout On		13:00~14:00 Pilates Cardio On	13:30~14:30 Waist yuri.Y	13:00~14:00 Release&Strength sora	13:30~14:30 Back&Spine On	13:00~14:00 Back&Arm momoka.S	
15:00	14:30~15:30 Body Balance mami	15:00~16:00 Release&Strength sora		14:30~15:30 Stretch&Conditioning sora		14:30~15:30 Basic momoka.S		14:30~15:30 Pilates Workout On	
	16:00~17:00 Back&Arm momoka.S	16:30~17:30 Basic momoka.S						16:00~17:00 Pilates Barre sora	
17:00	17:30~18:30 Waist yuri.Y	18:00~19:00 Hip Punch On			18:00~19:00 Back&Arm On	18:00~19:00 Pilates Workout On	18:00~19:00 Reset Flow mami	18:00~19:00 Basic momoka.S	17:30~18:30 Jump to Burn On
18:00	19:00~20:00 Basic momoka.S				19:30~20:30 Body Balance mami	19:30~20:30 Basic sora	19:30~20:30 Waist yuri.Y	19:30~20:30 Hip&Leg yuri.Y	19:00~20:00 Advance sora
19:30					21:00~22:00 Basic momoka.S	21:00~22:00 Release&Strength sora	21:00~22:00 Animal Stretch mami	21:00~22:00 Back&Arm momoka.S	
21:00									

## 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）