



pilates

pilates 神戸三宮店 Lesson Schedule

更新日2024/8/24

2024/09/01~2024/9/15

Let's have fun with all pilates lovers♡

	9月1日(日)	9月2日(月)	9月3日(火)	9月4日(水)	9月5日(木)	9月6日(金)	9月7日(土)	9月8日(日)	
10:30		close	10:00~11:00 Pilates Workout On		10:00~11:00 Advance sora		10:00~11:00 Back&Arm ♪ momoka.S		
	10:30~11:30 Basic ♪ yuri.Y			10:30~11:30 Back&Arm ♪ momoka.S		11:30~12:30 Basic ♪ momoka.S		10:30~11:30 Pilates Barre sora	
12:00	12:00~13:00 Animal Stretch sora			11:30~12:30 Release&Strength sora		12:00~13:00 Pilates Cardio On		11:30~12:30 Waist ♪ yuri.Y	12:00~13:00 Basic ♪ momoka.S
13:30	13:30~14:30 Waist ♪ yuri.Y			13:00~14:00 Back&Spine On		13:00~14:00 Pilates Barre sora		13:00~14:00 Shape up Waist mami	13:30~14:30 Hip Punch On
15:00	15:00~16:00 Style up pilates Key			14:30~15:30 Shape up Waist sora		14:30~15:30 Back&Arm ♪ momoka.S		14:30~15:30 Basic ♪ momoka.S	15:00~16:00 Hip&Leg ♪ sora
	16:30~17:30 Back&Arm ♪ momoka.S							16:00~17:00 Body Balance mami	16:30~17:30 Basic ♪ momoka.S
17:00	18:00~19:00 Basic ♪ momoka.S			18:00~19:00 Power up Control Key	18:00~19:00 Waist ♪ sora	18:00~19:00 Hip&Leg ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Basic ♪ mami	17:30~18:30 Basic ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Pilates Cardio On
18:00				19:30~20:30 Hip&Leg ♪ sora	19:30~20:30 Hip Punch On	19:30~20:30 Basic ♪ momoka.S	19:30~20:30 Pilates Workout On		
19:30				21:00~22:00 Style up pilates Key	21:00~22:00 Basic ♪ sora	21:00~22:00 Waist ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Reset Flow mami		
21:00									

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

♪ : 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

2024/9/16~2024/9/30

	9月16日(月)	9月17日(火)	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月21日(土)	9月22日(日)	9月23日(月)
10:30	close	10:00~11:00 Shape up Waist mami	10:30~11:30 Basic ♪ momoka.S	10:00~11:00 Back&Arm ♪ momoka.S	10:30~11:30 Hip Punch On	10:00~11:00 Back&Spine mami	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y	close
12:00		11:30~12:30 Basic ♪ momoka.S	12:00~13:00 Style up pilates mami	11:30~12:30 Reset Flow mami	12:00~13:00 Waist ♪ yuri.Y	11:30~12:30 Basic ♪ yuri.Y	12:00~13:00 Release&Strength sora	
13:30		13:00~14:00 Hip&Leg ♪ mami	13:30~14:30 Power up Control On	13:00~14:00 Basic ♪ momoka.S	13:30~14:30 Back&Arm ♪ On	13:00~14:00 Reset Flow 未定	13:30~14:30 Basic ♪ yuri.Y	
15:00		14:30~15:30 Back&Arm ♪ momoka.S		14:30~15:30 Body Balance mami		14:30~15:30 Pilates Cardio 未定	15:00~16:00 Pilates Barre sora	
17:00						16:00~17:00 Basic ♪ sora	16:30~17:30 Jump to Burn On	
18:00		18:00~19:00 Pilates Barre sora	18:00~19:00 Pilates Cardio On	18:00~19:00 Pilates Workout On	18:00~19:00 Advance sora	19:00~20:00 Stretch&Conditioning ♪ sora	18:00~19:00 Power up Control On	
19:30		19:30~20:30 Basic ♪ momoka.S	19:30~20:30 Shape up Waist sora	19:30~20:30 Basic ♪ yuri.Y	19:30~20:30 Style up pilates mami			
21:00		21:00~22:00 Animal Stretch sora	21:00~22:00 Waist ♪ yuri.Y	21:00~22:00 Jump to Burn On	21:00~22:00 Body Balance mami			

	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	9月30日(月)
10:30	10:00~11:00 Waist ♪ yuri.Y	10:30~11:30 Hip&Leg ♪ yuri.Y	10:00~11:00 Basic ♪ yuri.Y	10:30~11:30 Animal Stretch sora	10:00~11:00 Shape up Waist mami	10:30~11:30 Basic ♪ yuri.Y	close
12:00	11:30~12:30 Stretch&Conditioning ♪ sora	12:00~13:00 Basic ♪ yuri.Y	11:30~12:30 Pilates Workout On	12:00~13:00 Hip&Leg ♪ yuri.Y	11:30~12:30 Release&Strength sora	12:00~13:00 Advance sora	
13:30	13:00~14:00 Basic ♪ yuri.Y	13:30~14:30 Shape up Waist sora	13:00~14:00 Waist ♪ yuri.Y	13:30~14:30 Release&Strength sora	13:00~14:00 Body Balance mami	13:30~14:30 Back&Arm ♪ On	
15:00	14:30~15:30 Pilates Barre sora		14:30~15:30 Reset Flow On		14:30~15:30 Hip&Leg ♪ sora	15:00~16:00 Body Balance mami	
17:00					16:00~17:00 Basic ♪ yuri.Y	16:30~17:30 Hip Punch On	
18:00	18:00~19:00 Reset Flow mami	18:00~19:00 Hip Punch On	18:00~19:00 Body Balance mami	18:00~19:00 Pilates Cardio On	19:00~20:00 Waist ♪ yuri.Y	18:00~19:00 Back&Spine mami	
19:30	19:30~20:30 Advance sora	19:30~20:30 Back&Spine mami	19:30~20:30 Back&Arm ♪ On	19:30~20:30 Basic ♪ yuri.Y			
21:00	21:00~22:00 Shape up Waist mami	21:00~22:00 Basic ♪ On	21:00~22:00 Style up pilates mami	21:00~22:00 Jump to Burn On			

♪: 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)