

神戸三宮店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業	10:30~11:30 Basic mami	10:00~11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30~11:30 Hip Punch On	close	10:00~11:00 Advance sora	10:30~11:30 Waist sora
		12:00~13:00 Style up pilates mami	11:30~12:30 Hip&Leg yuri.Y	12:00~13:00 Basic Ayari.f		11:30~12:30 Stretch & Conditioning 未確定	12:00~13:00 Jump to Burn sora
		13:30~14:30 Shape up Waist sora	13:00~14:00 Basic ayari.f	13:30~14:30 Jump to Burn On		13:00~14:00 Waist sora	13:30~14:30 Back&Arm Ayari.f
			14:30~15:30 Waist yuri.Y	15:00~16:00 Release&Strength sora		14:30~15:30 Basic yuri.Y	
			16:00~17:00 Back&Arm Ayari.f	16:30~17:30 Body Balance mami			
			17:30~18:30 Basic Ayari.f	18:00~19:00 Hip&Leg sora			
		18:00~19:00 Hip&Leg yuri.Y	19:00~20:00 Pilates Workout 未確定			18:00~19:00 Style up pilates key	18:00~19:00 Basic yuri.Y
		19:30~20:30 Pilates Barre sora				19:30~20:30 Back&Arm Ayari.f	19:30~20:30 Shape up Waist mami
		21:00~22:00 Waist yuri.Y				21:00~22:00 Power up Control key	21:00~22:00 Hip&Leg yuri.Y

神戸三宮店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00~11:00 Back&Arm Ayari.f	10:30~11:30 Animal Stretch sora	10:00~11:00 Power up Control On	10:30~11:30 Hip&Leg yuri.Y	close	10:00~11:00 Waist yuri.Y	10:30~11:30 Release&Strength sora	10:00~11:00 Hip Punch On
11:30~12:30 Style up pilates mami	12:00~13:00 Waist yuri.Y	11:30~12:30 Basic Ayari.f	12:00~13:00 Style up pilates mami		11:30~12:30 Pilates Cardio mami	12:00~13:00 Back&Arm Ayari.f	11:30~12:30 Basic 未確定
13:00~14:00 Basic Ayari.f	13:30~14:30 Hip&Leg sora	13:00~14:00 Hip Punch On	13:30~14:30 Basic Ayari.f		13:00~14:00 Hip&Leg yuri.Y	13:30~14:30 Animal Stretch sora	13:00~14:00 Reset Flow On
14:30~15:30 Back&Spine mami		14:30~15:30 Basic Ayari.f	15:00~16:00 Body Balance mami		14:30~15:30 Back&Arm Ayari.f		14:30~15:30 Basic 未確定
		16:00~17:00 Hip&Leg yuri.Y	16:30~17:30 Back&Arm Ayari.f				
		17:30~18:30 Back&Arm Ayari.f	18:00~19:00 Pilates Barre yuri.Y				
18:00~19:00 Pilates Cardio mami	18:00~19:00 Basic 未確定	19:00~20:00 Waist yuri.Y			18:00~19:00 Shape up Waist mami	18:00~19:00 Basic Ayari.f	18:00~19:00 Advance sora
19:30~20:30 Waist yuri.Y	19:30~20:30 Pilates Barre yuri.Y				19:30~20:30 Basic 未確定	19:30~20:30 Body Balance mami	19:30~20:30 Back&Arm Ayari.f
21:00~22:00 Basic yuri.Y	21:00~22:00 Advance 未確定				21:00~22:00 Style up pilates mami	21:00~22:00 Back&Spine mami	21:00~22:00 Release&Strength 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時間前を切ったの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。

神戸三宮店【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月15日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Pilates Barre sora	10:00~11:00 Basic 未確定	10:30~11:30 Hip&Leg yuri.Y	close	10:00~11:00 Animal Stretch sora	10:30~11:30 Pilates Cardio 未定	10:00~11:00 Basic Ayari.f	10:30~11:30 Pilates Barre yuri.Y
12:00~13:00 Basic 未確定	11:30~12:30 Back&Arm Ayari.f	12:00~13:00 Basic 未確定		11:30~12:30 Basic 未確定	12:00~13:00 Style up pilates mami	11:30~12:30 Waist sora	12:00~13:00 Jump to Burn sora
13:30~14:30 Shape up Waist sora	13:00~14:00 Basic 未確定	13:30~14:30 Shape up Waist sora		13:00~14:00 Release&Strength sora	13:30~14:30 Waist sora	13:00~14:00 Back&Arm Ayari.f	13:30~14:30 Basic 未確定
	14:30~15:30 Waist yuri.Y	15:00~16:00 Reset Flow mami		14:30~15:30 Basic 未確定		14:30~15:30 Advance sora	
	16:00~17:00 Back&Spine mami	16:30~17:30 Animal Stretch sora					
	17:30~18:30 Hip&Leg yuri.Y	18:00~19:00 Power up Control On					
	19:00~20:00 Body Balance mami			18:00~19:00 Reset Flow mami	18:00~19:00 Waist yuri.Y	18:00~19:00 Basic yuri.Y	18:00~19:00 Hip Punch On
19:30~20:30 Hip&Leg yuri.Y				19:30~20:30 Back&Spine mami	19:30~20:30 Back&Arm Ayari.f	19:30~20:30 Style up pilates mami	19:30~20:30 Basic Ayari.f
21:00~22:00 Pilates Workout On				21:00~22:00 Back&Arm Ayari.f	21:00~22:00 Shape up Waist 未確定	21:00~22:00 Pilates Cardio mami	21:00~22:00 Reset Flow On

神戸三宮店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:00~11:00 Hip Punch On	10:30~11:30 Body Balance mami	close	10:00~11:00 Basic Ayari.f	10:30~11:30 Shape up Waist 未確定	10:00~11:00 Style up pilates mami	10:30~11:30 Jump to Burn sora	
11:30~12:30 Basic mami	12:00~13:00 Reset Flow On		11:30~12:30 Pilates Cardio On	12:00~13:00 Basic Ayari.f	11:30~12:30 Waist yuri.Y	12:00~13:00 Hip&Leg yuri.Y	
13:00~14:00 Power up Control On	13:30~14:30 Back&Arm Ayari.f		13:00~14:00 Back&Arm Ayari.f	13:30~14:30 Hip&Leg yuri.Y	13:00~14:00 Body Balance mami	13:30~14:30 Pilates Workout On	
14:30~15:30 Back&Spine mami	15:00~16:00 Pilates Workout On		14:30~15:30 Hip Punch On		14:30~15:30 Basic yuri.Y		
16:00~17:00 Basic Ayari.f	16:30~17:30 Stretch & Conditioning yuri.Y						
17:30~18:30 Style up pilates mami	18:00~19:00 Basic Ayari.f						
19:00~20:00 Back&Arm Ayari.f				18:00~19:00 Jump to Burn sora	18:00~19:00 Pilates Cardio 未確定	18:00~19:00 Advance sora	18:00~19:00 Style up pilates mami
				19:30~20:30 Release&Strength sora	19:30~20:30 Back&Spine mami	19:30~20:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	19:30~20:30 Pilates Cardio 未確定
				21:00~22:00 Shape up Waist 未確定	21:00~22:00 Pilates Barre sora	21:00~22:00 Animal Stretch sora	21:00~22:00 Basic Ayari.f

：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）