

神戸三宮店【4月1日～4月8日スケジュール】

2025年3月30日更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00-11:00 Body Balance mami	10:30-11:30 Hip Punch Moa	10:00-11:00 Hip&Leg mami	10:30-11:30 Pilates Workout Moa	10:00-11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30-11:30 Back&Arm toshie.H	close	10:00-11:00 Power up Control On
11:30-12:30 Back&Spine mami	12:00-13:00 Shape up Waist mami	11:30-12:30 Hip Punch Moa	12:00-13:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	11:30-12:30 Basic toshie.H	12:00-13:00 Reset Flow On		11:30-12:30 Basic 未確定
13:00-14:00 Basic 未確定	13:30-14:30 Hip&Leg yuri.Y	13:00-14:00 Release&Strength mami	13:30-14:30 Power up Control On	13:00-14:00 Back&Arm toshie.H	13:30-14:30 Basic 未確定		13:00-14:00 Back&Spine On
14:30-15:30 Waist mami		14:30-15:30 Back&Arm toshie.H		14:30-15:30 Hip&Leg yuri.Y	15:00-16:00 Pilates Workout On		14:30-15:30 Basic 未確定
				16:00-17:00 Release&Strength mami	16:30-17:30 Waist yuri.Y		
				17:30-18:30 Basic toshie.H	18:00-19:00 Hip&Leg yuri.Y		
18:00-19:00 Hip&Leg yuri.Y	18:00-19:00 Basic toshie.H	18:00-19:00 Advance On	18:00-19:00 Basic 未確定	19:00-20:00 Animal Stretch mami			18:00-19:00 Basic 未確定
19:30-20:30 Pilates Workout On	19:30-20:30 Body Balance mami	19:30-20:30 Basic 未確定	19:30-20:30 Shape up Waist yuri.Y				19:30-20:30 Pilates Cardio mami
21:00-22:00 Pilates Barre yuri.Y	21:00-22:00 Back&Arm toshie.H	21:00-22:00 Back&Arm toshie.H	21:00-22:00 Basic 未確定				21:00-22:00 Release&Strength mami

神戸三宮店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30-11:30 Basic 未確定	10:00-11:00 Hip&Leg yuri.Y	10:30-11:30 Back&Spine mami	10:00-11:00 Jump to Burn On	10:30-11:30 Waist 未確定	close	10:00-11:00 Pilates Workout Moa	10:30-11:30 Waist 未確定
12:00-13:00 Pilates Cardio mami	11:30-12:30 Basic 未確定	12:00-13:00 Back&Arm toshie.H	11:30-12:30 Reset Flow On	12:00-13:00 Basic 未確定		11:30-12:30 Basic 未確定	12:00-13:00 Pilates Barre yuri.Y
13:30-14:30 Advance On	13:00-14:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	13:30-14:30 Animal Stretch mami	13:00-14:00 Waist yuri.Y	13:30-14:30 Pilates Cardio mami		13:00-14:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	13:30-14:30 Back&Arm toshie.H
	14:30-15:30 Power up Control On		14:30-15:30 Basic toshie.H	15:00-16:00 Back&Arm toshie.H		14:30-15:30 Waist yuri.Y	
			16:00-17:00 Hip&Leg mami	16:30-17:30 Basic 未確定			
			17:30-18:30 Basic toshie.H	18:00-19:00 Body Balance mami			
18:00-19:00 Shape up Waist yuri.Y	18:00-19:00 Back&Arm toshie.H	18:00-19:00 Hip Punch On	19:00-20:00 Release&Strength mami			18:00-19:00 Back&Arm toshie.H	18:00-19:00 Animal Stretch mami
19:30-20:30 Back&Arm toshie.H	19:30-20:30 Waist 未確定	19:30-20:30 Basic 未確定				19:30-20:30 Hip Punch On	19:30-20:30 Body Balance mami
21:00-22:00 Pilates Barre yuri.Y	21:00-22:00 Basic 未確定	21:00-22:00 Jump to Burn On				21:00-22:00 Hip&Leg yuri.Y	21:00-22:00 Basic 未確定

：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。

神戸三宮店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月30日更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00-11:00 Shape up Waist yuri.Y	10:30-11:30 Pilates Cardio mami	10:00-11:00 Advance On	10:30-11:30 Basic 未確定	close	10:00-11:00 Waist 未確定	10:30-11:30 Power up Control On	10:00-11:00 Animal Stretch mami
11:30-12:30 Reset Flow mami	12:00-13:00 Hip&Leg kaco.F	11:30-12:30 Basic 未確定	12:00-13:00 Shape up Waist yuri.Y		11:30-12:30 Basic 未確定	12:00-13:00 Waist 未確定	11:30-12:30 Stretch & Conditioning yuri.Y
13:00-14:00 Hip&Leg yuri.Y	13:30-14:30 Back&Spine mami	13:00-14:00 Waist 未確定	13:30-14:30 Basic 未確定		13:00-14:00 Back&Arm toshie.H	13:30-14:30 Basic 未確定	13:00-14:00 Back&Spine mami
14:30-15:30 Release&Strength mami		14:30-15:30 Pilates Workout On	15:00-16:00 Waist 未確定		14:30-15:30 Basic 未確定		14:30-15:30 Hip&Leg yuri.Y
		16:00-17:00 Pilates Barre yuri.Y	16:30-17:30 Back&Arm toshie.H				
		17:30-18:30 Back&Arm toshie.H	18:00-19:00 Hip Punch On				
18:00-19:00 Pilates Cardio On	18:00-19:00 Basic 未確定	19:00-20:00 Shape up Waist yuri.Y			18:00-19:00 Advance On	18:00-19:00 Pilates Barre yuri.Y	18:00-19:00 Pilates Workout On
19:30-20:30 Basic 未確定	19:30-20:30 Waist 未確定				19:30-20:30 Release&Strength mami	19:30-20:30 Body Balance mami	19:30-20:30 Back&Arm toshie.H
21:00-22:00 Power up Control On	21:00-22:00 Back&Arm toshie.H				21:00-22:00 Hip Punch On	21:00-22:00 Reset Flow yuri.Y	21:00-22:00 Jump to Burn On

神戸三宮店【4月25日～4月30日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30-11:30 Body Balance mami	10:00-11:00 Basic 未確定	10:30-11:30 Back&Arm toshie.H	close	10:00-11:00 Hip&Leg yuri.Y	10:30-11:30 Basic 未確定
12:00-13:00 Back&Arm toshie.H	11:30-12:30 Waist 未確定	12:00-13:00 Pilates Barre yuri.Y		11:30-12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00-13:00 Shape up Waist yuri.Y
13:30-14:30 Waist 未確定	13:00-14:00 Jump to Burn On	13:30-14:30 Basic toshie.H		13:00-14:00 Release&Strength mami	13:30-14:30 Basic 未確定
	14:30-15:30 Basic 未確定	15:00-16:00 Pilates Workout On		14:30-15:30 Basic 未確定	
	16:00-17:00 Back&Arm toshie.H	16:30-17:30 Body Balance mami		16:00-17:00 Pilates Cardio mami	
	17:30-18:30 Reset Flow yuri.Y	18:00-19:00 Jump to Burn On		17:30-18:30 Basic 未確定	
18:00-19:00 Shape up Waist yuri.Y	19:00-20:00 Pilates Barre yuri.Y			19:00-20:00 Back&Spine mami	18:00-19:00 Hip&Leg mami
19:30-20:30 Basic 未確定					19:30-20:30 Advance On
21:00-22:00 Hip&Leg yuri.Y					21:00-22:00 Animal Stretch 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）