

神戸三宮店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月23日更新

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

神戸三宮店【5月9日～5月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30~11:30 Jump to Burn On	10:00~11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30~11:30 Hip&Leg yuri.Y	close	10:00~11:00 Back&Arm toshie.H	10:30~11:30 Hip&Leg yuri.Y	10:00~11:00 Hip Punch Moa	10:30~11:30 Pilates Workout Moa
12:00~13:00 Basic Nana.S	11:30~12:30 Hip&Leg yuri.Y	12:00~13:00 Basic Nana.S		11:30~12:30 Pilates Cardio mami	12:00~13:00 Basic Nana.S	11:30~12:30 Release&Strength mami	12:00~13:00 Back&Arm toshie.H
13:30~14:30 Power up Control On	13:00~14:00 Basic toshie.H	13:30~14:30 Shape up Waist yuri.Y		13:00~14:00 Basic toshie.H	13:30~14:30 Reset Flow yuri.Y	13:00~14:00 Shape up Waist yuri.Y	13:30~14:30 Advance On
	14:30~15:30 Waist toshie.H	15:00~16:00 Back&Arm toshie.H		14:30~15:30 Animal Stretch mami		14:30~15:30 Body Balance mami	
	16:00~17:00 Back&Spine mami	16:30~17:30 Pilates Cardio mami					
	17:30~18:30 Back&Arm toshie.H	18:00~19:00 Basic toshie.H					
18:00~19:00 Shape up Waist yuri.Y	19:00~20:00 Animal Stretch mami			18:00~19:00 Jump to Burn On	18:00~19:00 Pilates Cardio mami	18:00~19:00 Basic Nana.S	18:00~19:00 Release&Strength mami
19:30~20:30 Basic toshie.H				19:30~20:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	19:30~20:30 Basic Nana.S	19:30~20:30 Hip&Leg yuri.Y	19:30~20:30 Basic toshie.H
21:00~22:00 Waist toshie.H				21:00~22:00 Back&Spine On	21:00~22:00 Waist toshie.H	21:00~22:00 Basic Nana.S	21:00~22:00 Animal Stretch mami

- ：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【5月17日～5月24日スケジュール】

2025年4月23日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00~11:00 Shape up Waist yuri.Y	close	close	10:00~11:00 Pilates Workout Moa	10:30~11:30 Waist toshie.H	10:00~11:00 Hip&Leg On	10:30~11:30 Power up Control On	10:00~11:00 Back&Arm toshie.H
11:30~12:30 Pilates Barre yuri.Y			11:30~12:30 Basic Nana.S	12:00~13:00 Animal Stretch mami	11:30~12:30 Body Balance mami	12:00~13:00 Waist toshie.H	11:30~12:30 Hip Punch On
13:00~14:00 Back&Arm toshie.H			13:00~14:00 Back&Arm toshie.H	13:30~14:30 Basic Nana.S	13:00~14:00 Release&Strength mami	13:30~14:30 Basic toshie.H	13:00~14:00 Waist toshie.H
14:30~15:30 Basic Nana.S			14:30~15:30 Waist toshie.H		14:30~15:30 Pilates Workout On		14:30~15:30 Power up Control On
16:00~17:00 Hip&Leg yuri.Y							16:00~17:00 Pilates Barre yuri.Y
17:30~18:30 Waist toshie.H							17:30~18:30 Basic Nana.S
19:00~20:00 Basic Nana.S			18:00~19:00 Pilates Cardio mami	18:00~19:00 Jump to Burn On	18:00~19:00 Back&Arm 未確定	18:00~19:00 Advance On	19:00~20:00 Hip&Leg yuri.Y
			19:30~20:30 Body Balance mami	19:30~20:30 Basic yuri.Y	19:30~20:30 Shape up Waist mami	19:30~20:30 Back&Spine On	
			21:00~22:00 Basic Nana.S	21:00~22:00 Hip Punch On	21:00~22:00 Basic Nana.S	21:00~22:00 Pilates Cardio mami	

神戸三宮店【5月25日～5月31日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10:30~11:30 Basic Nana.S	close	10:00~11:00 Shape up Waist mami	10:30~11:30 Pilates Cardio Moa	10:00~11:00 Hip Punch Moa	10:30~11:30 Reset Flow mami	10:00~11:00 Basic Nana.S
12:00~13:00 Stretch & Conditioning yuri.Y		11:30~12:30 Waist toshie.H	12:00~13:00 Body Balance On	11:30~12:30 Basic Nana.S	12:00~13:00 Jump to Burn RIO	11:30~12:30 Pilates Cardio mami
13:30~14:30 Hip&Leg yuri.Y		13:00~14:00 Back&Arm toshie.H	13:30~14:30 Basic Nana.S	13:00~14:00 Hip&Leg yuri.Y	13:30~14:30 Basic RIO	13:00~14:00 Back&Arm 未確定
15:00~16:00 Back&Spine mami		14:30~15:30 Body Balance mami		14:30~15:30 Pilates Barre yuri.Y		14:30~15:30 Basic Nana.S
16:30~17:30 Reset Flow yuri.Y						16:00~17:00 Reset Flow yuri.Y
18:00~19:00 Back&Arm 未確定						17:30~18:30 Advance On
19:30~20:30 Body Balance mami		18:00~19:00 Jump to Burn On	18:00~19:00 Shape up Waist yuri.Y	18:00~19:00 Waist mami	18:00~19:00 Back&Spine On	19:00~20:00 Pilates Barre yuri.Y
		19:30~20:30 Basic toshie.H	19:30~20:30 Reset Flow On	19:30~20:30 Release&Strength mami	19:30~20:30 Hip&Leg mami	
		21:00~22:00 Hip Punch On	21:00~22:00 Pilates Barre yuri.Y	21:00~22:00 Back&Arm 未確定	21:00~22:00 Power up Control 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）