

pilatesK 神戸三宮店		【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール						2026/01/14 更新	
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	日	
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm	Leg Lines	Back & Arm	Basic		
airi.t	Chikae.I	Moeko.S	mami	airi.t	yuri.Y	Moeko.S	airi.t		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		
Release&Strength	Pilates Workout	Leg Lines	Shape up waist	jump to burn	Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm		
Kotone.W	mami	yuri.Y	airi.t	Kotone.W	Moeko.S	airi.t	Moeko.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Advance	jump to burn	Basic		
airi.t	Chikae.I	Moeko.S	Moeko.S	airi.t	yuri.Y	Kotone.W	airi.t		
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Reset Flow		Release&Strength			Waist	Waist	
Kotone.W		yuri.Y		Kotone.W			Moeko.S	Moeko.S	
16:30 ~ 17:30		close		close			16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
Basic							Basic	Shape up waist	
airi.t							airi.t	airi.t	
18:00 ~ 19:00		close		close			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg							Release&Strength	Back & Arm	
Kotone.W							Kotone.W	Moeko.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			
Waist	Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg				
Moeko.S	Chikae.I	Kotone.W	Chikae.I	Moeko.S	Kotone.W				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Leg Lines	Shape up waist	Hip & Leg					
Chikae.I	yuri.Y	yuri.Y	airi.t	yuri.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	Basic	Back & Arm					
Moeko.S	Chikae.I	Kotone.W	Chikae.I	Moeko.S					

pilatesK 神戸三宮店		【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	日	月
月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Workout	Reset Flow	Back & Spine	Basic	Back & Arm	Leg Lines	Waist	Back & Spine		
mami	yuri.Y	mami	Chikae.I	Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S	mami		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist	Back & Arm	Waist	Reset Flow	Basic	jump to burn		
Chikae.I		Moeko.S	Moeko.S	Moeko.S	yuri.Y	airi.t	Kotone.W		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip Punch	Leg Lines	jump to burn	Hip & Leg	Leg Lines	Hip Punch	Back & Arm	Basic		
mami	yuri.Y	Kotone.W	Chikae.I	yuri.Y	mami	Moeko.S	airi.t		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
Pilates Cardio	Body Balance	Waist				jump to burn	Shape up waist		
Kotone.W	mami	Moeko.S				Kotone.W	airi.t		
close		close		close		close	close		
16:30 ~ 17:30		Back & Arm				16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
Moeko.S						mami	Moeko.S		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout	Hip & Leg			
airi.t	Chikae.I	Kotone.W	mami	Chikae.I	mami	Chikae.I			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Spine	Release&Strength		Waist	Advance					
mami	Kotone.W		Moeko.S	yuri.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg						
airi.t	Chikae.I	mami	Chikae.I						

⌚: 体験可能なレッスン
 ・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。
 ・レッスン開始時刻と時間前後を切って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。

pilatesK 神戸三宮店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/01/14 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Back & Arm	Basic		Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout	Back & Arm	Hip Punch
airi.t	Chikae.I		mami	airi.t	mami	Moeko.S	mami
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Back & Arm		Leg Lines	Waist	Advance	Hip & Leg	Waist
yuri.Y	Moeko.S		yuri.Y	Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Moeko.S
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Hip & Leg		Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Reset Flow	Body Balance
airi.t	Chikae.I		mami	mami	airi.t	yuri.Y	mami
14:30 ~ 15:30				14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Basic				Reset Flow	Release&Strength	Waist	Hip & Leg
airi.t				yuri.Y	mami	Moeko.S	Chikae.I
close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close
close				Pilates Barre	Back & Spine	Leg Lines	
				mami	mami	yuri.Y	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Leg Lines		Basic	Hip Punch		Pilates Barre	Basic
Moeko.S	yuri.Y		Chikae.I	mami		yuri.Y	airi.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Basic		Waist			Advance	
yuri.Y	Chikae.I		airi.t			yuri.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Waist	Advance		Hip & Leg			Back & Arm	
Moeko.S	yuri.Y		Chikae.I			airi.t	

pilatesK 神戸三宮店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Pilates Barre	Advance	Hip & Leg	Basic
mami	yuri.Y	Chikae.I	airi.t
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Pilates Cardio	Basic	Waist	Reset Flow
manami	yuri.Y	Moeko.S	yuri.Y
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Waist	Back & Arm	Basic	Hip Punch
mami	Moeko.S	Chikae.I	mami
14:30 ~ 15:30	Leg Lines	Basic	14:30 ~ 15:30
close	yuri.Y	airi.t	close
close		Shape up waist	16:00 ~ 17:00
		airi.t	17:30 ~ 18:30
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	Pilates Cardio
Chikae.I	airi.t	mami	mami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Waist	Back & Arm	
mami	Moeko.S	Moeko.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close
Basic	Back & Arm	Back & Spine	
Chikae.I	airi.t	mami	

■ : 体験可レッスン
 - 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時間前を切って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。