


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

pilatesK 神戸三宮店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌟	jump to burn	Advance	Back & Spine	Waist 🌟	Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Back & Arm 🌟
yuri.Y	Kotone.W	Moa	mami	airi.t	Kotone.W	Moeko.I	airi.t
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Stretch & Conditioning 🌟	Animal Stretch	Back & Arm 🌟	Waist 🌟	Back & Arm 🌟	Animal Stretch	Back & Arm 🌟	Basic 🌟
Chikae.I	manami	Moeko.I	Moeko.I	airi.t	manami	Moeko.I	airi.t
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Release&Strength	jump to burn	Hip Punch	Advance	Pilates Cardio	Body Balance	jump to burn
yuri.Y	Kotone.W	Kotone.W	mami	yuri.Y	Kotone.W	mami	Kotone.W
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Basic 🌟	Back & Arm 🌟	Back & Arm 🌟	Back & Spine		Animal Stretch	
	Chikae.I	Moeko.I	airi.t	mami		mami	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close	
	Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟	jump to burn				
	airi.t	Kotone.W	Kotone.W				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Hip & Leg 🌟	Basic 🌟	Basic 🌟					
Chikae.I	Kotone.W	airi.t					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🌟	Waist 🌟		Pilates Cardio	Back & Arm 🌟	Leg Lines	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌟
airi.t	airi.t		Kotone.W	Moeko.I	yuri.Y	Kotone.W	mami
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist 🌟				Power up Control	Back & Arm 🌟	Release&Strength	Basic 🌟
Chikae.I				mami	Moeko.I	mami	Kotone.W
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌟			Pilates Barre	Reset Flow	Basic 🌟	Pilates Workout	
airi.t			mami	yuri.Y	Kotone.W	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		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2026/01/06 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Back & Arm 🌱	Animal Stretch		Waist 🌱	jump to burn	Reset Flow	Power up Control	Pilates Workout	
Moeko.I	manami		Moeko.I	Kotone.W	yuri.Y	mami	Moa	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Leg Lines	Power up Control		Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
yuri.Y	mami		Kotone.W	mami	Moeko.I	airi.t	Moeko.I	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Advance	Back & Spine	jump to burn	
mami	Kotone.W		yuri.Y	Kotone.W	yuri.Y	mami	Kotone.W	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Back & Spine	Waist 🌱		Waist 🌱	
yuri.Y	Moeko.I		Moeko.I	mami	Moeko.I		airi.t	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close		16:00 ~ 17:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch		Pilates Cardio	Stretch & Conditioning 🌱			Release&Strength	
mami	mami		Kotone.W	Kotone.W			Kotone.W	
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Waist 🌱	jump to burn		Reset Flow	Hip Punch	Waist 🌱			
Moeko.I	Kotone.W		yuri.Y	mami	airi.t			
19:00 ~ 20:00	close		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Hip Punch					jump to burn	Basic 🌱	Basic 🌱	
mami					Kotone.W	airi.t	airi.t	
close					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
					Body Balance	Waist 🌱		
					mami	Moeko.I		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Release&Strength	Back & Arm 🌱						
	Kotone.W	airi.t						

pilatesK 神戸三宮店		【 01/25 ~ 01/31 】					スケジュール		
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31			
日	月	火	水	木	金	土			
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			
Pilates Barre	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip Punch			
未確定	mami	Kotone.W	Moeko.I	airi.t	airi.t	Moa			
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			
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Animal Stretch	Waist 🌱	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱			
Kotone.W	Moeko.I	manami	Moeko.I	yuri.Y	manami	Moeko.I			
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			
Waist 🌱	Pilates Workout	Leg Lines	Back & Spine	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			
未確定	mami	yuri.Y	mami	airi.t	airi.t	airi.t			
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🌱		Release&Strength		Leg Lines		Reset Flow			
未確定		Kotone.W		yuri.Y		yuri.Y			
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00			
Basic 🌱						Basic 🌱			
Kotone.W						airi.t			
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg 🌱						Back & Arm 🌱			
Kotone.W						Moeko.I			
close	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 🌱	Back & Arm 🌱	Power up Control	Reset Flow	Release&Strength	Waist 🌱			
	airi.t	Moeko.I	mami	yuri.Y	Kotone.W	airi.t			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
	Pilates Cardio	Pilates Barre	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Leg Lines				
	Kotone.W	yuri.Y	Moeko.I	Moeko.I	yuri.Y				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱					
airi.t	Moeko.I	mami	Moeko.I	Kotone.W					

🌱 : 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時間前を切つ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。