

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール							
pilatesK 神戸三宮店						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
		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		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		Kotone.W
		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		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				
		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					
		Basic					
		airi.t					
		close					
年末年始	年末年始			close		close	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

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール							
pilatesK 神戸三宮店						2026/01/06 更新	
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
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Basic	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Spine		Animal Stretch	
Chikae.I	Moeko.I	airi.t	airi.t	mami		mami	
close					close		close
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00					
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		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				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		close		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時間前まで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

【 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		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		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			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					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	Body Balance	Waist
						mami	Moeko.I
					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

01/31

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		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		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		close
Basic						16:00 ~ 17:00
Kotone.W						Basic
18:00 ~ 19:00		close		close		airi.t
Hip & Leg						17:30 ~ 18:30
Kotone.W						Back & Arm
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	19:30 ~ 20:30	
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	21:00 ~ 22:00	
Basic	Waist	Body Balance	Waist	Hip & Leg		
airi.t	Moeko.I	mami	Moeko.I	Kotone.W		
close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close

\*: 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。