


| pilatesK 神戸三宮店 |       | 【 01/01 ~ 01/08 】 |                  |                |               | スケジュール        |                | 2026/01/12 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                   | Moa                      | 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 🌟             | Back & Arm 🌟   | 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           | Stretch & Conditioning 🌟 | jump to burn             | Hip Punch      | Advance          | Pilates Cardio | Body Balance     | jump to burn  |
| yuri.Y                   | Chikae.I                 | 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 |                |                  |               |                  |                  | 2026/01/12 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   |                          | Back & Arm 🌱   | 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 🌱    | Back & Arm 🌱     | Back & Arm 🌱  | Waist 🌱          | Back & Arm 🌱     |               |
| yuri.Y         | mami             |                          | Kotone.W       | Moeko.I          | 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         | mami             |                          | 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    |               |
| Body Balance   | Hip Punch        |                          | Pilates Cardio | Back & Arm 🌱     |               |                  | Release&Strength |               |
| mami           | mami             |                          | Kotone.W       | Moeko.I          |               |                  | Kotone.W         |               |
| 17:30 ~ 18:30  | 18:00 ~ 19:00    |                          | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00    | close         |                  | 17:30 ~ 18:30    |               |
| Back & Arm 🌱   | 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     |  |  |
| Lica.I           | 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                | Pilates Barre    | Basic 🌱        | Waist 🌱          | Basic 🌱       |  |  |
| Lica.I           | mami            | yuri.Y                   | Lica.I           | 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    |  |  |
| Lica.I           |                 | 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。