

pilates K 神戸三宮店

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール

2025/11/04

更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	10:00 ~ 11:00	
Advance	Pilates Workout	Leg Lines	Basic👉	Shape up waist	Basic👉	Release&Strength	Power up Control	
Moa	Moa	toshie.H	Chikae.I	yuri.Y	Chikae.I	Rena.M	mami	
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	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm👉	Back & Spine	Basic👉	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic👉	
airi.t	toshie.H	Chikae.I	Chikae.I	airi.t	toshie.H	mami	Chikae.I	
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	13:00 ~ 14:00	
Reset Flow	Waist👉	Shape up waist	Leg Lines	Pilates Barre	Hip & Leg👉	Basic👉	Back & Arm👉	
yuri.Y	airi.t	yuri.Y	yuri.Y	yuri.Y	Chikae.I	未確定	airi.t	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Pilates Cardio	Power up Control	Basic👉	Basic👉		Basic👉		Back & Spine	
manami	mami	toshie.H	Chikae.I		Chikae.I		toshie.H	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close		close	16:00 ~ 17:00
Waist👉	Basic👉	Back & Spine						Hip & Leg👉
airi.t	toshie.H	toshie.H						Chikae.I
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30
Leg Lines	Back & Arm👉	Pilates Barre	Basic👉					
yuri.Y	airi.t	yuri.Y	toshie.H					
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Basic👉		Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Hip Punch	Shape up waist	Waist👉	Waist👉	
yuri.Y		Chikae.I	airi.t	ayari.F	yuri.Y	airi.t	airi.t	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Shape up waist	Basic👉	Leg Lines	Waist👉		
			yuri.Y	Chikae.I	toshie.H	airi.t		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Reset Flow	Body Balance	Basic👉	Back & Arm👉		
			yuri.Y	ayari.F	toshie.H	airi.t		

pilates K 神戸三宮店

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール

2025/11/04

更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16		
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		
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Workout	Back & Spine	Hip & Leg	Waist	Advance		
airi.t	yuri.Y	Chikae.I	mami	toshie.H	Chikae.I	mami	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	12:00 ~ 13:00		
Leg Lines	Hip Punch	Back & Spine	Shape up waist	Basic	Waist	Back & Arm	Body Balance		
yuri.Y	Ayari.f	toshie.H	yuri.Y	Chikae.I	airi.t	未確定	mami		
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		
Waist	Reset Flow	Pilates Cardio	Basic	Leg Lines	Back & Arm	Hip Punch	Basic		
airi.t	yuri.Y	manami	mami	toshie.H	airi.t	mami	mami		
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
Reset Flow		Basic		Hip & Leg		Basic	Back & Arm		
yuri.Y		toshie.H		Chikae.I		Chikae.I	未確定		
16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm						Hip & Leg	Waist		
airi.t						Chikae.I	airi.t		
18:00 ~ 19:00							17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist							Pilates Cardio	Release&Strength	
yuri.Y							mami	mami	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			
	Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Power up Control	Shape up waist	Hip & Leg			
	yuri.Y	yuri.Y	Chikae.I	mami	yuri.Y	Chikae.I			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Pilates Barre	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Hip & Leg				
	Ayari.f	airi.t	toshie.H	Chikae.I	Chikae.I				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Release&Strength	Shape up waist	Leg Lines	Animal Stretch	Basic				
	Avari.f	yuri.Y	toshie.H	mami	Chikae.I				

🟢：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。

pilates K 神戸三宮店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/11/04 更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
		Chikae.I	未確定	toshie.H	Moa	Chikae.I	未確定
		12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
		Hip & Leg 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Reset Flow
		Chikae.I	未確定	toshie.H	Chikae.I	Ayari.f	yuri.Y
		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 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Hip Punch
		yuri.Y	未確定	未確定	toshie.H	Chikae.I	mami
		close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30
			Pilates Barre		Basic 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱
			yuri.Y		toshie.H	Ayari.f	未確定
			close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00
					Power up Control	Back & Arm 🌱	Pilates Barre
					mami	未確定	yuri.Y
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
		Hip & Leg 🌱	jump to burn	Waist 🌱			
Chikae.I	未確定	airi.t					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		
Leg Lines	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Back & Spine		Animal Stretch		
toshie.H	mami	airi.t	mami		mami		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist					
airi.t	yuri.Y	yuri.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Spine	Leg Lines	Waist 🌱					
toshie.H	yuri.Y	airi.t					

pilates K 神戸三宮店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/11/04 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱 Chikae.I	Advance 未確定	Basic 🌱 toshie.H	Hip & Leg 🌱 Chikae.I	Basic 🌱 Chikae.I	Stretch & Conditioning yuri.Y
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch manami	Waist 🌱 airi.t	Back & Spine toshie.H	Hip Punch mami	Pilates Workout Moa	Animal Stretch manami
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio manami	Body Balance mami	Back & Arm 🌱 未確定	Basic 🌱 Chikae.I	Animal Stretch manami	Pilates Cardio manami
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Basic 🌱 Chikae.I		Leg Lines toshie.H		Basic 🌱 Chikae.I	Back & Arm 🌱 未確定
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
				Back & Spine toshie.H	Reset Flow yuri.Y
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
		Waist 🌱 airi.t	Back & Arm 🌱 未確定		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Waist 🌱 airi.t	Back & Spine toshie.H	Advance 未確定	Back & Arm 🌱 airi.t	Leg Lines toshie.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength mami	Hip & Leg 🌱 Chikae.I	Back & Arm 🌱 未確定	Pilates Cardio mami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip Punch mami	Back & Arm 🌱 未確定	Stretch & Conditioning 🌱 yuri.Y	Waist 🌱 airi.t		

🌱 : 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。