

pilatesK 神戸三宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/15 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:00 ~ 11:00 Waist spXmas 🍌	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍌	10:00 ~ 11:00 Hip Punch	10:30 ~ 11:30 jump to burn	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg 🍌	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌	
	yuri.Y	Moeko.S	mami	Kotone.W	Etsuko.F	Moa	Chikae.I	
	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🍌	12:00 ~ 13:00 Advance	11:30 ~ 12:30 Basic 🍌	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌	11:30 ~ 12:30 Basic 🍌	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍌	12:00 ~ 13:00 jump to burn	
	Chikae.I	yuri.Y	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Kotone.W	
	13:00 ~ 14:00 Shape up waist	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍌	13:00 ~ 14:00 Back & Spine	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 jump to burn	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍌	
	yuri.Y	Moeko.S	mami	Kotone.W	Etsuko.F	Kotone.W	Chikae.I	
	14:30 ~ 15:30 Basic 🍌	close	14:30 ~ 15:30 jump to burn	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍌	15:00 ~ 16:00 Hip Punch	close	
	Chikae.I		Kotone.W		Moeko.S	mami		
	close		close		16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning 🍌	16:30 ~ 17:30 Basic 🍌		
					Etsuko.F	Chikae.I		
					17:30 ~ 18:30 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Back & Spine		
					yuri.Y	mami		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 jump to burn	18:00 ~ 19:00 Basic 🍌	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🍌	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍌		18:00 ~ 19:00 Reset Flow	
	mami	Kotone.W	Chikae.I	yuri.Y	Moeko.S		yuri.Y	
	19:30 ~ 20:30 Basic 🍌	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌	
	Chikae.I	yuri.Y	Kotone.W	mami			Moeko.S	
	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch	21:00 ~ 22:00 Basic 🍌	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍌	21:00 ~ 22:00 Reset Flow			21:00 ~ 22:00 Shape up waist	
	mami	Kotone.W	Chikae.I	yuri.Y			yuri.Y	

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

pilatesK 神戸三宮店		【 12/17 ~ 12/24 】		スケジュール		2025/11/15 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Waist spXmas 🌱
Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	Moa	mami	Moeko.S	manami	yuri.Y
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Pilates Workout	Pilates Cardio	Animal Stretch	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Power up Control
Kotone.W	mami	Kotone.W	manami	Chikae.I	Kotone.W	Moeko.S	mami
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Back & Spine	Basic 🌱
Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	Kotone.W	mami	Moeko.S	mami	Chikae.I
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close
	Hip Punch		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Body Balance	
	mami		Moeko.S	Chikae.I		mami	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Power up Control	Back & Spine			
			mami	mami			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
Body Balance	Basic 🌱						
mami	Chikae.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength	Advance	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch	jump to burn
Kotone.W	yuri.Y	Moeko.S	Moeko.S		未確定	mami	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
Basic 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱			jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
Chikae.I	mami	Chikae.I			Kotone.W	Chikae.I	Moeko.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength
Chikae.I	yuri.Y	Chikae.I			Chikae.I	Chikae.I	Kotone.W

pilatesK 神戸三宮店		【 12/25 ~ 12/31 】			スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Back & Spine	jump to burn	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Leg Lines		
toshie.H	Kotone.W	Moeko.S	Moeko.S	yuri.Y		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		
Moeko.S	Chikae.I	Kotone.W	yuri.Y	Moeko.S		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Shape up waist		
toshie.H	Kotone.W	Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Power up Control		
Moeko.S		Kotone.W	Moeko.S	mami		
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
		Chikae.I	yuri.Y	Moeko.S		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Body Balance		
Kotone.W		未確定	mami			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00				
Release&Strength	Back & Spine	Basic 🌱				
Kotone.W	mami	Chikae.I				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱					
mami	Chikae.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Hip Punch					
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時間前迄を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。