

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

pilatesK 神戸三宮店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								
月	12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	火	
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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Release&Strength		Back & Arm	Reset Flow	Hip Punch	Hip Punch	Advance	Body Balance	Back & Spine		
Kotone.W		Moeko.S	yuri.Y	mami	Moa	Moa	mami	mami		
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	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	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	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	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	Back & Spine		Waist spXmas		jump to burn	Shape up waist		Basic		
mami			Ai		Kotone.W	yuri.Y		yuri.Y		
close		close	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	close	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		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	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	21:00 ~ 22:00		
Basic		Pilates Cardio	Back & Arm	Release&Strength			Basic	Pilates Cardio		
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。
 レッスン開始時刻を切ってから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。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/12/02	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	Animal Stretch	Pilates Cardio	Waist spXmas			
Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	Moa	mami	manami	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	Body Balance	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	close	close	
			Hip Punch	Back & Arm		Back & Arm				
	mami			Moeko.S		Chikae.I				
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		Power up Control	Back & Spine			
			mami	mami		mami	Body Balance	Basic		
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		Chikae.I	mami	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	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength	Advance	Back & Arm	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Hip Punch	Pilates Cardio			
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	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	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		

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール								12/31
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	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm				
Moeko.S	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S				
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Back & Spine	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm	Leg Lines				
toshie.H	Chikae.I	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y				
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist spXmas	Release&Strength	Back & Arm	Basic	Power up Control				
toshie.H	Kotone.W	Moeko.S	Chikae.I	mami				
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Back & Arm				
Moeko.S		未確定	Moeko.S	Moeko.S				
close	close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		jump to burn	Waist	Shape up waist				
		Kotone.W	yuri.Y	yuri.Y				
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Body Balance				
		Chikae.I	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。