

pilates K 神戸三宮店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/07/19 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Basic👉 Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Waist👉 toshie.H	10:00 ~ 11:00 Release&Strength mami	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Back & Arm👉 toshie.H	10:30 ~ 11:30 Advance Moa	close	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami
11:30 ~ 12:30 Waist👉 toshie.H	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Back & Arm👉 Nana.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Body Balance mami	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Mei		11:30 ~ 12:30 Basic👉 Chikae.I
13:00 ~ 14:00 Basic👉 Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 toshie.H	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio mami	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Basic👉 toshie.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Mei		13:00 ~ 14:00 Release&Strength mami
14:30 ~ 15:30 Back & Arm👉 toshie.H		14:30 ~ 15:30 Basic👉 Nana.S		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio mami	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Chikae.I		14:30 ~ 15:30 Basic👉 Chikae.I
				16:00 ~ 17:00 Waist👉 toshie.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm👉 Nana.S		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm👉 Nana.S	18:00 ~ 19:00 Basic👉 Chikae.I		
18:00 ~ 19:00 Basic👉 Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Waist👉 toshie.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mami	19:00 ~ 20:00 Basic👉 Nana.S			18:00 ~ 19:00 Back & Spine mami
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch mami	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Nana.S	19:30 ~ 20:30 Waist👉 toshie.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning👉 yuri.Y				19:30 ~ 20:30 Basic👉 toshie.H
21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm👉 Nana.S	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mami	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami				21:00 ~ 22:00 Waist👉 toshie.H

pilates K 神戸三宮店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/07/19 更新

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Basic👉 Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Back & Arm👉 toshie.H	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Advance Moa	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Moa	10:30 ~ 11:30 Basic👉 toshie.H	10:00 ~ 11:00 Basic👉 Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Waist👉 toshie.H
12:00 ~ 13:00 Waist👉 toshie.H	11:30 ~ 12:30 Release&Strength mami	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 Nana.S	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning👉 yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 Nana.S	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Nana.S
12:00 ~ 13:00 Basic👉 Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Waist👉 toshie.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Basic👉 未確定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Waist👉 toshie.H	11:30 ~ 12:30 Basic👉 Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 Nana.S
	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg👉 mami		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuri.Y	15:00 ~ 16:00 Basic👉 Chikae.I		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg👉 yuri.Y	
			16:00 ~ 17:00 Back & Arm👉 Nana.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm👉 toshie.H			
			17:30 ~ 18:30 Basic👉 未確定	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuri.Y			
18:00 ~ 19:00 Body Balance mami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm👉 Nana.S	18:00 ~ 19:00 Waist👉 toshie.H	19:00 ~ 20:00 Back & Arm👉 Nana.S		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mami	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Reset Flow mami
19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 toshie.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mami	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg👉 yuri.Y			19:30 ~ 20:30 Basic👉 Nana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Nana.S	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Chikae.I
21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mami	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Nana.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mami			21:00 ~ 22:00 Body Balance mami	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Nana.S	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 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		【 07/17 ~ 07/24 】		スケジュール		2025/07/19	更新
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Back & Arm toshie.H	10:30 ~ 11:30 Basic Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Moa	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Moa	10:00 ~ 11:00 jump to burn Nana.S	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nana.S	10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuri.Y
11:30 ~ 12:30 Release&Strength mami	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nana.S	11:30 ~ 12:30 Back & Spine mami	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Basic Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Waist toshie.H	12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nana.S
13:00 ~ 14:00 Waist toshie.H	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Waist mami	13:30 ~ 14:30 Basic yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Nana.S	13:00 ~ 14:00 Basic Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Power up Control mami	13:00 ~ 14:00 Basic Nana.S
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mami		14:30 ~ 15:30 Back & Arm toshie.H	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nana.S	14:30 ~ 15:30 Body Balance mami	14:30 ~ 15:30 Back & Arm toshie.H		14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuri.Y
		16:00 ~ 17:00 Basic toshie.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength mami	16:00 ~ 17:00 Basic Chikae.I			
		17:30 ~ 18:30 Animal Stretch mami	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yuri.Y	17:30 ~ 18:30 Power up Control mami			
18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Basic Nana.S	19:00 ~ 20:00 Basic toshie.H		19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Basic toshie.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yuri.Y
19:30 ~ 20:30 Animal Stretch mami	19:30 ~ 20:30 Body Balance mami				19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Advance miho
21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mami				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I

pilates K 神戸三宮店		【 07/25 ~ 07/31 】		スケジュール		2025/07/19	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
金	土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Basic👉	Hip Punch	Back & Arm👉	Back & Arm👉	Reset Flow	Advance	Animal Stretch	
Chikae.I	mami	Nana.S	toshie.H	yuri.Y	miho	mami	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Waist👉	Basic👉	Shape up waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning👉	jump to burn	Basic👉	
toshie.H	toshie.H	yuri.Y	yuri.Y	yuri.Y	Nana.S	Chikae.I	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Back & Spine	Back & Arm👉	Basic👉	Waist👉	Back & Arm👉	Basic👉	Release&Strength	
mami	Nana.S	Nana.S	toshie.H	toshie.H	Nana.S	mami	
	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
	Basic👉	Hip & Leg👉		Waist👉		Basic👉	
	toshie.H	yuri.Y		toshie.H		Chikae.I	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30					
	Power up Control	Stretch & Conditioning👉					
	mami	yuri.Y					
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
	Back & Arm👉	Hip Punch					
	Nana.S	mami					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Waist👉		Hip & Leg👉	Body Balance	Basic👉	Shape up waist	
yuri.Y	toshie.H		yuri.Y	mami	Chikae.I	yuri.Y	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic👉			Back & Arm👉	Waist👉	Back & Arm👉	Basic👉	
yuri.Y			Nana.S	toshie.H	Nana.S	Nana.S	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Animal Stretch			Basic👉	Power up Control	Basic👉	jump to burn	
mami			Nana.S	mami	Chikae.I	Nana.S	

👉 : 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。