

| pilates K 神戸三宮店                         |                                          | 【 08/01 ~ 08/08 】                         |                                           | スケジュール                                    |                                           | 2025/08/07 更新                           |                                         |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 08/01                                   | 08/02                                    | 08/03                                     | 08/04                                     | 08/05                                     | 08/06                                     | 08/07                                   | 08/08                                   |
| 金                                       | 土                                        | 日                                         | 月                                         | 火                                         | 水                                         | 木                                       | 金                                       |
| 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>mami   | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Workout<br>Moa  | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>Moa           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist👉<br>yuri.Y         | 10:00 ~ 11:00<br>Basic👉<br>Nana.S         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist👉<br>yuri.Y         | 10:00 ~ 11:00<br>jump to burn<br>Nana.S | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>yuri.Y       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Chikae.I     | 11:30 ~ 12:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>yuri.Y         | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>mami       | 11:30 ~ 12:30<br>Power up Control<br>miho | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>yuri.Y     | 11:30 ~ 12:30<br>Basic👉<br>Nana.S       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg👉<br>yuri.Y   |
| 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>mami | 13:00 ~ 14:00<br>Basic👉<br>Nana.S        | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm👉<br>Nana.S    | 13:00 ~ 14:00<br>jump to burn<br>Nana.S   | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>mami   | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Spine<br>mami   | 13:30 ~ 14:30<br>Waist👉<br>yuri.Y       |
|                                         | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>yuri.Y | 15:00 ~ 16:00<br>Basic👉<br>mami           |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg👉<br>Etuko.F    |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Basic👉<br>Nana.S       |                                         |
|                                         | 16:00 ~ 17:00<br>Waist👉<br>yuri.Y        | 16:30 ~ 17:30<br>Waist👉<br>yuri.Y         |                                           |                                           |                                           |                                         |                                         |
|                                         | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Nana.S  | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>mami     |                                           |                                           |                                           |                                         |                                         |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Nana.S | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm👉<br>Nana.S   |                                           | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Chikae.I       | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>yuri.Y     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Nana.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>mami | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>未確定     |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm👉<br>Nana.S  |                                          |                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Power up Control<br>mami | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>Nana.S         | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>mami     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>yui          | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>mami  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic👉<br>miho         |                                          |                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Basic👉<br>Chikae.I       | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>mami | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm👉<br>yui     | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>mami |

| pilates K 神戸三宮店                                    |                                           | 【 08/09 ~ 08/16 】                         |                                         | スケジュール                                             |                                         | 2025/08/07 更新                           |                                           |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 08/09                                              | 08/10                                     | 08/11                                     | 08/12                                   | 08/13                                              | 08/14                                   | 08/15                                   | 08/16                                     |
| 土                                                  | 日                                         | 月                                         | 火                                       | 水                                                  | 木                                       | 金                                       | 土                                         |
| 10:00 ~ 11:00<br>Advance<br>Moa                    | 10:30 ~ 11:30<br>Waist👉<br>yuri.Y         | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm👉<br>未確定       | 10:00 ~ 11:00<br>Basic👉<br>Nana.S       | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y          | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm👉<br>未確定     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic👉<br>Chikae.I     | 10:00 ~ 11:00<br>Basic👉<br>Haruna.H       |
| 11:30 ~ 12:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>yuri.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm👉<br>未確定       | 11:30 ~ 12:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y     | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Spine<br>mami   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic👉<br>Haruna.H                | 11:30 ~ 12:30<br>jump to burn<br>Nana.S | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>mami | 11:30 ~ 12:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y |
| 13:00 ~ 14:00<br>Basic👉<br>yuri.Y                  | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 13:00 ~ 14:00<br>Basic👉<br>Madoka.y       | 13:00 ~ 14:00<br>jump to burn<br>Nana.S | 13:30 ~ 14:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y              | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm👉<br>未確定     | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg👉<br>mami     | 13:00 ~ 14:00<br>Basic👉<br>Haruna.H       |
| 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>mami            | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 14:30 ~ 15:30<br>Waist👉<br>mami         |                                                    | 14:30 ~ 15:30<br>Basic👉<br>Nana.S       |                                         | 14:30 ~ 15:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y     |
| 16:00 ~ 17:00<br>Waist👉<br>yuri.Y                  | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm👉<br>未確定       | 16:00 ~ 17:00<br>Back & Arm👉<br>未確定       |                                         |                                                    |                                         |                                         | 16:00 ~ 17:00<br>Hip & Leg👉<br>Etuko.F    |
| 17:30 ~ 18:30<br>Basic👉<br>Nana.S                  | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg👉<br>未確定        | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  |                                         |                                                    |                                         |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Basic👉<br>Haruna.H       |
| 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>Nana.S            |                                           | 19:00 ~ 20:00<br>Basic👉<br>Madoka.y       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic👉<br>Haruna.H     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>Key            | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>mami | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm👉<br>未確定     | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg👉<br>Etuko.F    |
|                                                    |                                           |                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>mami   | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning👉<br>yuri.Y | 19:30 ~ 20:30<br>Basic👉<br>Nana.S       | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>mami      |                                           |
|                                                    |                                           |                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg👉<br>mami     | 21:00 ~ 22:00<br>Power up Control<br>Key           | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>mami   | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm👉<br>未確定     |                                           |

👉：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。

pilates K 神戸三宮店

【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール

2025/08/07

更新

| 08/17                                     | 08/18                                   | 08/19                                     | 08/20                                 | 08/21                                 | 08/22                                     | 08/23                                    | 08/24                                     |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 日                                         | 月                                       | 火                                         | 水                                     | 木                                     | 金                                         | 土                                        | 日                                         |
| 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>mami | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nana.S        | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>Nana.S          | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>mami | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>Chikae.I    | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rena.M     | 10:00 ~ 11:00<br>Advance<br>Moa          | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>未確定         |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>未確定        | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>未確定       | 11:30 ~ 12:30<br>jump to burn<br>Nana.S   | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>mami | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Arm<br>未確定    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Rena.M          | 11:30 ~ 12:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y    | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>未確定        |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nana.S          | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Nana.S | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>未確定        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Chikae.I    | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>Chikae.I    | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>未確定         | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>未確定       | 13:30 ~ 14:30<br>Power up Control<br>mami |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>mami   |                                         | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Nana.S          |                                       | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>未確定     |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>yuri.Y         | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Chikae.I        |
| 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>未確定        |                                         |                                           |                                       |                                       |                                           | 16:00 ~ 17:00<br>Hip Punch<br>Key        | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Spine<br>mami     |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Nana.S   |                                         |                                           |                                       |                                       |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>yuri.Y         | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>mami     |
|                                           | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>mami        | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>未確定     | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>未確定    | 18:00 ~ 19:00<br>Power up Control<br>mami | 19:00 ~ 20:00<br>Release&Strength<br>Key |                                           |
|                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>未確定       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>未確定        | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Anon.t      | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chikae.I        |                                          |                                           |
|                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>未確定      | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>mami | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Anon.t      | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Shiho.Y     | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>mami   |                                          |                                           |

pilates K 神戸三宮店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/07

更新

| 08/25 | 08/26                                     | 08/27                                             | 08/28                                 | 08/29                                     | 08/30                                     | 08/31                                   |
|-------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 月     | 火                                         | 水                                                 | 木                                     | 金                                         | 土                                         | 日                                       |
| close | 10:00 ~ 11:00<br>Animal Stretch<br>Key    | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y             | 10:00 ~ 11:00<br>Hip Punch<br>mami    | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm<br>未確定        | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>mami |
|       | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Nana.S          | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>yuri.Y | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Arm<br>未確定    | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>未確定         | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Nana.S          | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>未確定      |
|       | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Workout<br>Key   | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>未確定                | 13:00 ~ 14:00<br>Body Balance<br>mami | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>yuri.Y          | 13:00 ~ 14:00<br>Release&Strength<br>mami | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>未確定       |
|       | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Nana.S          |                                                   | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>mami        |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>Nana.S   | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>未確定      |
|       |                                           |                                                   |                                       |                                           | 16:00 ~ 17:00<br>Waist<br>mami            | 16:30 ~ 17:30<br>Hip Punch<br>mami      |
|       |                                           |                                                   |                                       |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>未確定        | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I      |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>yuri.Y     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I                | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>未確定     | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Etuko.F | 19:00 ~ 20:00<br>Power up Control<br>mami |                                         |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nana.S          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>mami             | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>未確定    | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chikae.I        |                                           |                                         |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>mami           | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Chikae.I    | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Etuko.F     |                                           |                                         |
|       |                                           |                                                   |                                       |                                           |                                           |                                         |

👉：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。