

pilates K 神戸三宮店		【 06/01 ~ 06/08 】		スケジュール		2025/05/15 更新	
06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout On	close	10:00 ~ 11:00 Stretch&Conditioning yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Basic Nana.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:00 ~ 11:00 Waist Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana.S
12:00 ~ 13:00 Basic Chihiro.m		11:30 ~ 12:30 Shape up waist yuri.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	11:30 ~ 12:30 Back&Spine mami	12:00 ~ 13:00 Hip Punch miho	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength mami
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yuri.Y		13:00 ~ 14:00 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 Waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Back&Arm Nana.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength mami	13:00 ~ 14:00 Back&Spine On	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y
15:00 ~ 16:00 jump to burn On		14:30 ~ 15:30 Advance Moa		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio mami		14:30 ~ 15:30 Back&Arm Nana.S	15:00 ~ 16:00 Basic Nana.S
16:30 ~ 17:30 Hip&Leg yuri.Y						16:00 ~ 17:00 Pilates Workout On	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio mami
18:00 ~ 19:00 Basic Nana.S						Basic Nana.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yuri.Y
		18:00 ~ 19:00 Hip Punch On	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mami	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Moa	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch miho	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg On	
		19:30 ~ 20:30 Back&Spine mami	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg On	19:30 ~ 20:30 Power up Control On	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nana.S		
		21:00 ~ 22:00 jump to burn On	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami	21:00 ~ 22:00 Basic Nana.S		

pilates K 神戸三宮店		【 06/09 ~ 06/16 】		スケジュール		2025/05/15 更新	
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch On	10:00 ~ 11:00 Release&Strength mami	10:30 ~ 11:30 Basic Nana.S	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg yuri.Y	close
	11:30 ~ 12:30 Back&Arm Chihiro.m	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio mami	12:00 ~ 13:00 Power up Control On	11:30 ~ 12:30 Waist yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Nana.S	
	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y	
	14:30 ~ 15:30 Basic Chihiro.m		14:30 ~ 15:30 Back&Arm Nana.S		14:30 ~ 15:30 Advance On	15:00 ~ 16:00 Release&Strength mami	
					16:00 ~ 17:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Nana.S	
					17:30 ~ 18:30 jump to burn On	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch mami	
	18:00 ~ 19:00 Advance On	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch mami	18:00 ~ 19:00 Basic Nana.S	18:00 ~ 19:00 Waist yuri.Y	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg On		
	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Body Balance mami	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Chihiro.m	19:30 ~ 20:30 Basic 未定			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout On	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Nana.S	21:00 ~ 22:00 Basic Chihiro.m	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio 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		【 06/17 ~ 06/24 】		スケジュール		2025/05/15	更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 jump to burn On	10:30 ~ 11:30 Waist toshie.H	10:00 ~ 11:00 Back&Arm Nana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Moa	10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	close	10:00 ~ 11:00 Basic 未定
11:30 ~ 12:30 Back&Arm Nana.S	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch mami	11:30 ~ 12:30 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Back&Arm Nana.S	12:00 ~ 13:00 Power up Control On		11:30 ~ 12:30 Advance Moa
13:00 ~ 14:00 Hip&Leg On	13:30 ~ 14:30 Basic Nana.S	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Moa	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:00 ~ 14:00 Power up Control On	13:30 ~ 14:30 Basic 未定		13:00 ~ 14:00 Basic 未定
14:30 ~ 15:30 Basic 未定		14:30 ~ 15:30 Basic 未定		14:30 ~ 15:30 Basic 未定	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg yuri.Y		14:30 ~ 15:30 Waist toshie.H
				16:00 ~ 17:00 Back&Spine 未定	16:30 ~ 17:30 Waist toshie.H		
				17:30 ~ 18:30 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami		
18:00 ~ 19:00 Waist toshie.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn On	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg yuri.Y	19:00 ~ 20:00 Waist toshie.H			18:00 ~ 19:00 Pilates Workout On
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mami	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mami	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Reset Flow On				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nana.S
21:00 ~ 22:00 Basic toshie.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout On	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Hip Punch 未定				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg On

pilates K 神戸三宮店		【 06/25 ~ 06/30 】		スケジュール		2025/05/15	更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	close	
水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mami	10:00 ~ 11:00 Hip Punch 未定	10:30 ~ 11:30 Back&Spine 未定	10:00 ~ 11:00 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg yuri.Y			
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nana.S	11:30 ~ 12:30 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Waist toshie.H	11:30 ~ 12:30 Waist toshie.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yuri.Y			
13:30 ~ 14:30 Power up Control On	13:00 ~ 14:00 Release&Strength mami	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nana.S	13:00 ~ 14:00 jump to burn On	13:30 ~ 14:30 Basic 未定			
	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		14:30 ~ 15:30 Body Balance mami	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch mami			
			16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio On	16:30 ~ 17:30 Basic 未定			
			17:30 ~ 18:30 Basic Nana.S	18:00 ~ 19:00 Reset Flow mami			
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Waist toshie.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn On	19:00 ~ 20:00 Hip Punch 未定				
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Back&Spine 未定	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning yuri.Y					
21:00 ~ 22:00 Shape up waist yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Nana.S	21:00 ~ 22:00 Power up Control On					

- ：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。