

| pilates K 神戸三宮店                           |                                         | 【 07/01 ~ 07/08 】                         |                                                   | スケジュール                                    |                                       | 2025/06/29 | 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<br>Basic<br>Chikae.I        | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>toshie.H      | 10:00 ~ 11:00<br>Release&Strength<br>mami | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Chikae.I                | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm<br>toshie.H   | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>Moa       | close      | 10:00 ~ 11:00<br>Hip Punch<br>mami        |
| 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>toshie.H        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Chikae.I      | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 12:00 ~ 13:00<br>Reset Flow<br>yuri.Y             | 11:30 ~ 12:30<br>Body Balance<br>mami     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定         |            | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Chikae.I        |
| 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>toshie.H | 13:00 ~ 14:00<br>Pilates Cardio<br>mami   | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>yuri.Y          | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Spine<br>toshie.H | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>未確定    |            | 13:00 ~ 14:00<br>Release&Strength<br>mami |
| 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>toshie.H   |                                         | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Nana.S          |                                                   | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Cardio<br>mami   | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Chikae.I    |            | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Chikae.I        |
|                                           |                                         |                                           |                                                   | 16:00 ~ 17:00<br>Waist<br>toshie.H        | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Nana.S |            |                                           |
|                                           |                                         |                                           |                                                   | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I    |            |                                           |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>toshie.H      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>yuri.Y      | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>mami           | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Nana.S          |                                       |            | Back & Spine<br>toshie.H                  |
| 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>mami   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nana.S        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>toshie.H        | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>yuri.Y |                                           |                                       |            | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chikae.I        |
| 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>mami | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Nana.S   | 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch<br>mami        | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>mami             |                                           |                                       |            | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>toshie.H        |

| pilates K 神戸三宮店                           |                                           | 【 07/09 ~ 07/16 】                         |                                                   | スケジュール                                    |                                           | 2025/06/29                                | 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<br>Basic<br>Chikae.I        | 10:00 ~ 11:00<br>Back & Arm<br>toshie.H   | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Chikae.I        | 10:00 ~ 11:00<br>Advance<br>Moa                   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Moa   | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>toshie.H | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>toshie.H    |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>toshie.H | 11:30 ~ 12:30<br>Release&Strength<br>mami | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 11:30 ~ 12:30<br>Stretch & Conditioning<br>yuri.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 11:30 ~ 12:30<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nana.S      |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>toshie.H        | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>未確定                     | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>toshie.H        | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Chikae.I        | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Nana.S |
|                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>mami        |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Pilates Barre<br>yuri.Y          | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Chikae.I        |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>yuri.Y      |                                       |
|                                           |                                           |                                           | 16:00 ~ 17:00<br>Back & Arm<br>Nana.S             | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Spine<br>toshie.H |                                           |                                           |                                       |
|                                           |                                           |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>未確定                     | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>yuri.Y     |                                           |                                           |                                       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>mami     | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>toshie.H        | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>Nana.S             |                                           | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>mami   | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>mami   |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>toshie.H   | 19:30 ~ 20:30<br>Hip Punch<br>mami        | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>yuri.Y      |                                                   |                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nana.S          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Chikae.I    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>mami   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nana.S          | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>mami   |                                                   |                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>mami     | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nana.S          | 21:00 ~ 22:00<br>Hip Punch<br>mami    |

・体験可能レッスン  
・クラスの個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 週間前までにお申し込みしております。  
・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                               |                                         | 【 07/17 ~ 07/24 】                         |                                           | スケジュール                                   |                                           | 2025/06/29                                | 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<br>Release&Strength<br>toshie.H | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Chikae.I      | 10:00 ~ 11:00<br>Pilates Workout<br>Moa   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>Moa   | 10:00 ~ 11:00<br>jump to burn<br>未確定     | 10:00 ~ 11:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>未確定      | 10:00 ~ 11:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y         |
| 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>mami                | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Nana.S   | 11:30 ~ 12:30<br>Back & Spine<br>toshie.H | 12:00 ~ 13:00<br>Reset Flow<br>yuri.Y     | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Chikae.I       | 11:30 ~ 12:30<br>Waist<br>toshie.H        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>toshie.H        | 11:30 ~ 12:30<br>jump to burn<br>未確定              |
| 13:00 ~ 14:00<br>Hip Punch<br>toshie.H        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Chikae.I      | 13:00 ~ 14:00<br>Waist<br>toshie.H        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>未確定             | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>Nana.S    | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 13:30 ~ 14:30<br>Power up Control<br>mami | 13:00 ~ 14:00<br>Basic<br>未確定                     |
| 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>mami           |                                         | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Nana.S     | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>未確定      | 14:30 ~ 15:30<br>Body Balance<br>mami    | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Spine<br>toshie.H |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y             |
|                                               |                                         | 16:00 ~ 17:00<br>Basic<br>未確定             | 16:30 ~ 17:30<br>Release&Strength<br>mami | 16:00 ~ 17:00<br>Basic<br>Chikae.I       |                                           |                                           |                                                   |
|                                               |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Animal Stretch<br>mami   | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  | 17:30 ~ 18:30<br>Power up Control<br>未確定 |                                           |                                           |                                                   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I            | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nana.S        | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>未確定             |                                           | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Chikae.I       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>未確定             | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>yuri.Y      | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>yuri.Y |
| 19:30 ~ 20:30<br>Animal Stretch<br>mami       | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>mami   |                                           |                                           |                                          | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>yuri.Y     | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>未確定             | 19:30 ~ 20:30<br>Advance<br>miho                  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Chikae.I            | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>mami |                                           |                                           |                                          | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>未確定                 |

| pilates K 神戸三宮店                           |                                          | 【 07/25 ~ 07/31 】                                 |                                           | スケジュール                                            |                                           | 2025/06/29                                | 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<br>Hip & Leg<br>未確定         | 10:00 ~ 11:00<br>Hip Punch<br>mami       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Nana.S             | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>toshie.H | 10:00 ~ 11:00<br>Reset Flow<br>yuri.Y             | 10:30 ~ 11:30<br>Advance<br>miho          | 10:00 ~ 11:00<br>Animal Stretch<br>mami   |    |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>toshie.H        | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>未確定            | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y         | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  | 11:30 ~ 12:30<br>Stretch & Conditioning<br>yuri.Y | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>未確定      | 11:30 ~ 12:30<br>Basic<br>Chikae.I        |    |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>toshie.H | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>Nana.S    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nana.S                  | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>toshie.H        | 13:00 ~ 14:00<br>Back & Arm<br>toshie.H           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>未確定             | 13:00 ~ 14:00<br>Release&Strength<br>mami |    |
|                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>未確定            | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>yuri.Y              |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>toshie.H                |                                           | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>未確定         |    |
|                                           | 16:00 ~ 17:00<br>Power up Control<br>未確定 | 16:30 ~ 17:30<br>Stretch & Conditioning<br>yuri.Y |                                           |                                                   |                                           |                                           |    |
|                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Nana.S    | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>mami                |                                           |                                                   |                                           |                                           |    |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>yuri.Y  | 19:00 ~ 20:00<br>Waist<br>toshie.H       |                                                   | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>未確定      | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>mami             | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Chikae.I        | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>yuri.Y |    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>yuri.Y          |                                          |                                                   | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>yuri.Y      | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>toshie.H                | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>toshie.H | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>未確定             |    |
| 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>mami   |                                          |                                                   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>未確定             | 21:00 ~ 22:00<br>Power up Control<br>未確定          | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>未確定         | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>未確定      |    |

・休職可能レッスン  
 ・クラスの曜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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。