

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		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 未確定		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 Back&Spine toshie.H	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未確定		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
						close	

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

・休職可能レッスン

・クラスの定員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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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

2025/07/03 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 Release&Strength 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 未確定	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn 未確定	10:00 ~ 11:00 Shape up waist yuri.Y
11:30 ~ 12:30 Waist mami	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nana.S	11:30 ~ 12:30 Back&Spine toshie.H	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 未確定
13:00 ~ 14:00 Hip Punch toshie.H	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Waist toshie.H	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	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 未確定
14:30 ~ 15:30 Back&Arm mami		14:30 ~ 15:30 Back&Arm Nana.S	15:00 ~ 16:00 jump to burn 未確定	14:30 ~ 15:30 Body Balance mami	14:30 ~ 15:30 Back&Spine toshie.H		14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuri.Y
		16:00 ~ 17:00 Basic 未確定	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 未確定			
18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Basic Nana.S	19:00 ~ 20:00 Basic 未確定		19:00 ~ 20:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	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 未確定	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 Hip & Leg 未確定

## pilates K 神戸三宮店

【 07/25 ~ 07/31 】

## スケジュール

2025/07/03 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 Hip & Leg 未確定	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana.S	10:30 ~ 11:30 Back&Spine toshie.H	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Advance miho	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch mami
12:00 ~ 13:00 Waist toshie.H	11:30 ~ 12:30 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Shape up waist yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn 未確定	11:30 ~ 12:30 Basic Chikae.I
13:30 ~ 14:30 Back&Spine toshie.H	13:00 ~ 14:00 Back&Arm Nana.S	13:30 ~ 14:30 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 Waist toshie.H	13:00 ~ 14:00 Back&Arm toshie.H	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:00 ~ 14:00 Release&Strength mami
	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yuri.Y		14:30 ~ 15:30 Waist toshie.H		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 未確定
	16:00 ~ 17:00 Power up Control 未確定	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning yuri.Y				
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Nana.S	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yuri.Y	19:00 ~ 20:00 Waist toshie.H		18:00 ~ 19:00 jump to burn 未確定	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yuri.Y
19:30 ~ 20:30 Basic yuri.Y			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Waist toshie.H	19:30 ~ 20:30 Back&Spine toshie.H	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定
21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mami			21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Power up Control 未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未確定	21:00 ~ 22:00 jump to burn 未確定

:休職可能レッスン

- ・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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
- ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは尚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。