

pilates K 神戸三宮店		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2025/08/01		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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Pilates Workout	Advance	Waist👉	Basic👉	Back & Arm👉	jump to burn	Basic👉	
mami	Moa	Moa	yuri.Y	Nana.S	未確定	Nana.S	Chikae.I	
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	12:00 ~ 13:00	
Basic👉	Reset Flow	Basic👉	Hip & Leg👉	Power up Control	Hip & Leg👉	Basic👉	Hip & Leg👉	
Chikae.I	yuri.Y	Chikae.I	mami	miho	未確定	Nana.S	未確定	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Animal Stretch	Basic👉	Shape up waist	Back & Arm👉	jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg👉	Waist👉	
mami	Nana.S	yuri.Y	miho	Nana.S	yuri.Y	未確定	yuri.Y	
	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		
	Pilates Barre	Basic👉		Hip & Leg👉		Basic👉		
	yuri.Y	Chikae.I		Etuko.F		Nana.S		
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30						
	Waist👉	Waist👉						
	yuri.Y	yuri.Y						
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
	jump to burn	Back & Spine						
	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	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Back & Arm👉		Basic👉	Reset Flow	Basic👉	Pilates Cardio	Back & Arm👉	
Nana.S	Nana.S		Nana.S	yuri.Y	Nana.S	mami	未確定	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm👉			Power up Control	Basic👉	Back & Spine	Basic👉	Pilates Barre	
Nana.S			mami	Nana.S	mami	mami	yuri.Y	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic👉			Basic👉	Shape up waist	Release&Strength	Back & Arm👉	Pilates Cardio	
miho			Nana.S	yuri.Y	mami	未確定	mami	

pilates K 神戸三宮店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2025/08/01		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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Advance	Waist👉	Hip & Leg👉	Basic👉	Shape up waist	Back & Arm👉	Basic👉	Basic👉	
Moa	yuri.Y	未確定	Nana.S	yuri.Y	未確定	Chikae.I	Chikae.I	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Stretch & Conditioning👉	Back & Arm👉	Reset Flow	Back & Spine	Basic👉	jump to burn	Pilates Cardio	Shape up waist	
yuri.Y	未確定	yuri.Y	mami	Chikae.I	Nana.S	mami	yuri.Y	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Basic👉	Shape up waist	Basic👉	jump to burn	Reset Flow	Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Basic👉	
yuri.Y	yuri.Y	Chikae.I	Nana.S	yuri.Y	未確定	未確定	Chikae.I	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Pilates Cardio	Pilates Barre	Shape up waist	Waist👉		Basic👉		Reset Flow	
mami	yuri.Y	yuri.Y	mami		Nana.S		yuri.Y	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00					16:00 ~ 17:00	
Waist👉	Back & Arm👉	Back & Arm👉					Hip & Leg👉	
yuri.Y	未確定	未確定					Etuko.F	
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	
Basic👉	Hip & Leg👉	Pilates Barre					Basic👉	
Nana.S	未確定	yuri.Y					Chikae.I	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
jump to burn		Back & Arm👉	Basic👉	Pilates Workout	Animal Stretch	Back & Arm👉	Hip & Leg👉	
Nana.S		未確定	Chikae.I	Key	mami	未確定	Etuko.F	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Body Balance	Stretch & Conditioning👉	Basic👉	Hip Punch		
			mami	yuri.Y	Nana.S	mami		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Hip & Leg👉	Power up Control	Body Balance	Back & Arm👉		
			未確定	Key	mami	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

2025/08/01

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 Release&Strength mami	10:30 ~ 11:30 Basic Nana.S	10:00 ~ 11:00 Basic Nana.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:00 ~ 11:00 Advance Moa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未確定
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mami	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定
13:30 ~ 14:30 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nana.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Basic Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Power up Control mami
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mami		14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 未確定		14:30 ~ 15:30 Basic yuri.Y	15:00 ~ 16:00 Basic Chikae.I
16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定						16:00 ~ 17:00 Hip Punch Key	16:30 ~ 17:30 Back & Spine mami
18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S						17:30 ~ 18:30 Waist yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami
	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Power up Control mami	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Key	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic Anon.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami	21:00 ~ 22:00 Waist Anon.t	21:00 ~ 22:00 Basic Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mami		

pilates K 神戸三宮店

【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール

2025/08/01

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 Animal Stretch Key	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mami
	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定
	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Key	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami	13:30 ~ 14:30 Waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Release&Strength mami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定
	14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S		14:30 ~ 15:30 Waist mami		14:30 ~ 15:30 jump to burn Nana.S	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未確定
					16:00 ~ 17:00 Waist mami	16:30 ~ 17:30 Hip Punch mami
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etuko.F	19:00 ~ 20:00 Power up Control mami	
	19:30 ~ 20:30 Basic Nana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mami	21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 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。