

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00 Leg Lines yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Spine mami	10:30 ~ 11:30 Waist  yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Basic  Nana.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Moa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg  Chikae.I
	11:30 ~ 12:30 Advance yui	12:00 ~ 13:00 Basic  Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Back & Arm  yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic  Nana.S	11:30 ~ 12:30 Advance Moa	12:00 ~ 13:00 Back & Arm  airi.t	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mami
	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch mami	13:30 ~ 14:30 Leg Lines yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nana.S	13:30 ~ 14:30 Basic  Chikae.I
	14:30 ~ 15:30 Waist  yui		14:30 ~ 15:30 Basic  Nana.S		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg  Chikae.I	15:00 ~ 16:00 Basic  yuri.Y	
					16:00 ~ 17:00 Basic  Nana.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm  airi.t	
					17:30 ~ 18:30 Power up Control mami	18:00 ~ 19:00 Shape up waist yuri.Y	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  airi.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg  Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Basic  Nana.S	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami	19:00 ~ 20:00 Basic  Chikae.I		18:00 ~ 19:00 Power up Control mami
	19:30 ~ 20:30 Leg Lines yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm  airi.t	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Basic  Nana.S			19:30 ~ 20:30 Back & Arm  airi.t
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm  airi.t	21:00 ~ 22:00 Basic  Chikae.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nana.S	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami			21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Basic  Chikae.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nana.S	10:00 ~ 11:00 Waist  yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg  Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mami	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuri.Y
11:30 ~ 12:30 Shape up waist yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Leg Lines yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg  Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Waist  yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Moa	12:00 ~ 13:00 Basic  Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg  Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg  Chikae.I
13:00 ~ 14:00 Hip & Leg  Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Waist  yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Basic  Nana.S	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yui	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mami	13:00 ~ 14:00 Basic  Nana.S	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuri.Y
14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuri.Y		14:30 ~ 15:30 Basic  Chikae.I		14:30 ~ 15:30 Back & Arm  airi.t	15:00 ~ 16:00 Basic  Nana.S	14:30 ~ 15:30 Body Balance mami	14:30 ~ 15:30 Basic  Chikae.I
				16:00 ~ 17:00 Release&Strength yui	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg  Chikae.I	16:00 ~ 17:00 jump to burn Nana.S	
				17:30 ~ 18:30 Basic  Chikae.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg  Chikae.I	
18:00 ~ 19:00 Leg Lines yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  airi.t	18:00 ~ 19:00 Basic  Nana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  airi.t	19:00 ~ 20:00 Back & Arm  airi.t		19:00 ~ 20:00 Basic  Nana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  airi.t
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mami	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mami	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuri.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nana.S				19:30 ~ 20:30 Shape up waist yuri.Y
21:00 ~ 22:00 Back & Spine mami	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mami	21:00 ~ 22:00 Basic  Nana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm  airi.t				21:00 ~ 22:00 Back & Arm  airi.t

：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。

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

pilates K 神戸三宮店 【 09/25 ~ 】 スケジュール								2025/09/18	更新
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30				
木	金	土	日	月	火				
10:00 ~ 11:00 jump to burn Nana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Nana.S	10:00 ~ 11:00 Back & Arm airi.t	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:30 ~ 11:30 Release&Strength mami	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Nana.S				
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Power up Control mami	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t	11:30 ~ 12:30 Power up Control mami				
13:00 ~ 14:00 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nana.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mami	13:00 ~ 14:00 Basic2 未確定				
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 未確定		14:30 ~ 15:30 jump to burn Nana.S	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mami		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuri.Y				
		16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning 未確定	16:30 ~ 17:30 Basic Chikae.I						
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t						
18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	19:00 ~ 20:00 Basic Nana.S		18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami				
19:30 ~ 20:30 Hip Punch mami	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mami			19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	19:30 ~ 20:30 Leg Lines yuri.Y				
21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t			21:00 ~ 22:00 Basic Nana.S	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch 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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切っ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。