

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

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

pilates K 神戸三宮店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール		2025/10/05	更新
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Basic 🏋️	Advance		Basic 🏋️	Back & Spine	Basic 🏋️	jump to burn	
未確定	Moa		未確定	未確定	未確定	Nana.S	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Basic 🏋️		Shape up waist	Basic 🏋️	Hip Punch	Basic 🏋️	
Nana.S	toshie.H		yuri.Y	未確定	mami	未確定	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️	Pilates Barre		Basic 🏋️	Leg Lines	Body Balance	Release&Strength	
未確定	yuri.Y		未確定	toshie.H	mami	未確定	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		
Release&Strength	Body Balance		Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️		
未確定	Ayari.f		yuri.Y		未確定		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30						
Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️						
airi.t	yuri.Y						
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
Back & Arm 🏋️	Hip Punch						
未確定	Ayari.f						
19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine			Body Balance	jump to burn	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	
未確定			mami	Nana.S	toshie.H	未確定	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Shape up waist	
			未確定	toshie.H	mami	yuri.Y	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Hip Punch	Release&Strength	Back & Spine	Basic 🏋️	
			mami	未確定	未確定	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。