

pilates K 神戸三宮店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2025/11/10	更新		
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
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	Pilates Workout	Leg Lines	Basic👉	Shape up waist	Basic👉	Release&Strength	Power up Control		
Moa	Moa	toshie.H	Chikae.I	yuri.Y	Chikae.I	Rena.M	mami		
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		
Back & Arm👉	Back & Spine	Basic👉	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic👉		
airi.t	toshie.H	Chikae.I	Chikae.I	airi.t	toshie.H	mami	Chikae.I		
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		
Reset Flow	Waist👉	Shape up waist	Leg Lines	Pilates Barre	Hip & Leg👉	Basic👉	Back & Arm👉		
yuri.Y	airi.t	yuri.Y	yuri.Y		Chikae.I	未確定	airi.t		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Pilates Cardio	Power up Control	Basic👉	Basic👉			Basic👉		Back & Spine	
manami	mami	toshie.H	Chikae.I			Chikae.I		toshie.H	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close			close		close	16:00 ~ 17:00
Waist👉	Basic👉	Back & Spine							Hip & Leg👉
airi.t	toshie.H	toshie.H							Chikae.I
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30							Basic👉
Leg Lines	Back & Arm👉	Pilates Barre							
yuri.Y	airi.t	yuri.Y	toshie.H						
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		
Basic👉		Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Hip Punch	Shape up waist	Waist👉	Waist👉		
yuri.Y		Chikae.I	airi.t	ayari.F	yuri.Y	airi.t	airi.t		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Shape up waist	Basic👉	Leg Lines	Waist👉			
			yuri.Y	Chikae.I	toshie.H	airi.t			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Reset Flow	Body Balance	Basic👉	Back & Arm👉			
			yuri.Y	ayari.F	toshie.H	airi.t			

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

🟢：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。

2025/11/10 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月		
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🌱 未確定	10:30 ~ 11:30 Leg Lines toshie.H	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Moa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 🌱 未確定		
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Body Balance 未確定	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 toshie.H	11:30 ~ 12:30 Basic 🌱 Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayari.f	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y		
		13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 🌱 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 未確定	13:00 ~ 14:00 Leg Lines toshie.H	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Hip Punch mami		
		close	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuri.Y	close	close	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 toshie.H	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ayari.f	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 未確定	
			16:00 ~ 17:00 Power up Control mami			16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌱 未確定	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre yuri.Y		
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 Chikae.I			18:00 ~ 19:00 jump to burn 未確定	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 airi.t		
			18:00 ~ 19:00 Leg Lines toshie.H			18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 airi.t	19:00 ~ 20:00 Back & Spine mami	19:00 ~ 20:00 Animal Stretch mami
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 airi.t			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌱 yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yuri.Y		
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine toshie.H	21:00 ~ 22:00 Leg Lines yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 airi.t					

2025/11/10 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic👉 Chikae.I	Advance 未確定	Basic👉 toshie.H	Hip&Leg👉 Chikae.I	Basic👉 Chikae.I	Stretch&Conditioning yuri.Y
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch manami	Waist👉 airi.t	Back&Spine toshie.H	Hip Punch mami	Pilates Workout Moa	Animal Stretch manami
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Pilates Cardio manami	Body Balance mami	Back&Arm👉 未確定	Basic👉 Chikae.I	Animal Stretch manami	Pilates Cardio manami
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Basic👉 Chikae.I		Leg Lines toshie.H		Basic👉 Chikae.I	Back&Arm👉 未確定
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
				Back&Spine toshie.H	Reset Flow yuri.Y
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Waist👉 airi.t	Back&Spine toshie.H	Back&Arm👉 airi.t	Leg Lines toshie.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength mami	Hip&Leg👉 Chikae.I	Back&Arm👉 未確定	Pilates Cardio mami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip Punch mami	Back&Arm👉 未確定	Stretch&Conditioning👉 yuri.Y	Waist👉 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週間前迄にお断りしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前切りのキャンセルは時間枠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。