

pilatesK 神戸三宮店		【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール						2025/11/28 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:00 ~ 11:00 Waist spXmas 🍌	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍌	10:00 ~ 11:00 Hip Punch	10:30 ~ 11:30 jump to burn	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg 🍌	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout	10:30 ~ 11:30 Basic 🍌	
	yuri.Y	Moeko.S	mami	Kotone.W	Etsuko.F	Moa	Chikae.I	
	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg 🍌	12:00 ~ 13:00 Advance	11:30 ~ 12:30 Basic 🍌	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍌	11:30 ~ 12:30 Basic 🍌	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍌	12:00 ~ 13:00 jump to burn	
	Chikae.I	yuri.Y	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Kotone.W	
	13:00 ~ 14:00 Shape up waist	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍌	13:00 ~ 14:00 Back & Spine	13:30 ~ 14:30 Basic 🍌	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 jump to burn	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍌	
	yuri.Y	Moeko.S	mami	Kotone.W	Etsuko.F	Kotone.W	Chikae.I	
	14:30 ~ 15:30 Basic 🍌	close	14:30 ~ 15:30 jump to burn	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🍌	15:00 ~ 16:00 Hip Punch	close	
	Chikae.I		Kotone.W		Moeko.S	mami		
	close		close		16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning 🍌	16:30 ~ 17:30 Basic 🍌		
					Etsuko.F	Chikae.I		
					17:30 ~ 18:30 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Back & Spine		
	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 jump to burn	18:00 ~ 19:00 Basic 🍌	18:00 ~ 19:00 Waist spXmas 🍌	19:00 ~ 20:00 Back & Arm 🍌		18:00 ~ 19:00 Reset Flow	
	mami	Kotone.W	Chikae.I	yuri.Y	Moeko.S		yuri.Y	
	19:30 ~ 20:30 Basic 🍌	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Release&Strength	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍌	
	Chikae.I	yuri.Y	Kotone.W	mami			Moeko.S	
	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch	21:00 ~ 22:00 Basic 🍌	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍌	21:00 ~ 22:00 Reset Flow			21:00 ~ 22:00 Shape up waist	
	mami	Kotone.W	Chikae.I	yuri.Y			yuri.Y	

pilatesK 神戸三宮店		【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール					
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	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
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Hip Punch	Hip Punch	Advance	Body Balance	Back & Spine
Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y	mami	Moa	Moa	mami	mami
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Waist spXmas 🌱	Pilates Barre	Animal Stretch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Leg Lines	Back & Arm 🌱	Pilates Barre
mami	yuri.Y	manami	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S	yuri.Y
13:00 ~ 14:00	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
Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Reset Flow	Release&Strength	Power up Control	Hip Punch
Kotone.W	mami	yuri.Y	mami	yuri.Y	Kotone.W	mami	mami
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Back & Spine		Waist spXmas 🌱		jump to burn	Shape up waist		Basic 🌱
mami		Ai		Kotone.W	yuri.Y		yuri.Y
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
				Waist spXmas 🌱	Basic 🌱		
				yuri.Y	Kotone.W		
	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱						
Moeko.S	Chikae.I						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
Chikae.I	Kotone.W	Moeko.S	Kotone.W	yuri.Y		Chikae.I	Kotone.W
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Power up Control	Hip & Leg 🌱	Advance	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱
mami	Chikae.I	yuri.Y	Chikae.I			Moeko.S	Moeko.S
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 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	jump to burn			Basic 🌱	jump to burn
Chikae.I	Kotone.W	Moeko.S	Kotone.W			Chikae.I	Kotone.W

🌟：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。

pilatesK 神戸三宮店		【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール						2025/11/28 更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
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 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre	Pilates Workout	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	Waist spXmas 🌱	
Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	Moa	mami	Moeko.S	manami	yuri.Y	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Pilates Workout	Pilates Cardio	Animal Stretch	Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Power up Control	
Kotone.W	mami	Kotone.W	manami	Chikae.I	Kotone.W	Moeko.S	mami	
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	
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Leg Lines	Basic 🌱	Pilates Workout	Back & Arm 🌱	Body Balance	Basic 🌱	
Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	Kotone.W	mami	Moeko.S	mami	Chikae.I	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Hip Punch		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		
	mami		Moeko.S	Chikae.I		Moeko.S		
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Power up Control	Back & Spine				
			mami	mami				
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
	Body Balance	Basic 🌱						
mami	Chikae.I							
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	
Release&Strength	Advance	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch	jump to burn	
Kotone.W	yuri.Y	Moeko.S	Moeko.S		未確定	mami	Kotone.W	
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 🌱	Body Balance	Hip & Leg 🌱			jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Chikae.I	mami	Chikae.I			Kotone.W	Chikae.I	Moeko.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌱	Waist spXmas 🌱	Basic 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	
Chikae.I	yuri.Y	Chikae.I			Chikae.I	Chikae.I	Kotone.W	

pilatesK 神戸三宮店		【 12/25 ~ 12/31 】					スケジュール	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31		
木	金	土	日	月	火	水		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
Back & Spine	jump to burn	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱				
toshie.H	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S				
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Leg Lines				
Moeko.S	Chikae.I	Kotone.W	Moeko.S	yuri.Y				
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Waist spXmas 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Power up Control				
toshie.H	Kotone.W	Moeko.S	Chikae.I	mami				
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱				
Moeko.S		未確定	Moeko.S	Moeko.S				
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn	Waist 🌱	Shape up waist				
		Kotone.W	yuri.Y	yuri.Y				
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Body Balance						
Chikae.I	未確定	mami						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00						
Release&Strength	Back & Spine	Basic 🌱						
Kotone.W	mami	Chikae.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Waist spXmas 🌱	Basic 🌱							
mami	Chikae.I							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Pilates Cardio	Hip Punch							
Kotone.W	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。