

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/14	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
年末年始	年末年始	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	
		Advance	Reset Flow			Pilates Barre	Back & Arm	Basic	
		yuri.Y	yuri.Y			yuri.Y	Moeko.I	Kotone.W	
		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00			11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
		Back & Arm	Basic			Back & Spine	jump to burn	Waist	
		Moeko.I	Kotone.W			mami	Kotone.W	Moeko.I	
		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30			13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
		Reset Flow	Leg Lines			Reset Flow	Hip & Leg	Pilates Cardio	
		yuri.Y	yuri.Y			yuri.Y	yuri.Y	Kotone.W	
		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00			14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30
		Waist	Release&Strength			Body Balance			Back & Arm
		Moeko.I	Kotone.W			mami			Moeko.I
		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30						
		Back & Arm	Shape up waist						
		airi.t	yuri.Y						
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
		Body Balance	Waist						
		mami	Moeko.I						
		19:00 ~ 20:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic				Shape up waist	Waist	Animal Stretch	
		airi.t				yuri.Y	airi.t	mami	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Hip Punch	Basic	Back & Arm	
						mami	Chikae.I	Moeko.I	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Basic	Power up Control	Body Balance	
						Chikae.I	mami	mami	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
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	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	jump to burn	Advance	Back & Spine	Waist	Basic	Basic	Back & Arm		
yuri.Y	Kotone.W	Moa	mami	Moeko.I	Kotone.W	Chikae.I	airi.t		
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	12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning	Animal Stretch	Back & Arm	Waist	Back & Arm	Animal Stretch	Hip & Leg	Basic		
Chikae.I	manami	Moeko.I	Moeko.I	Moeko.I	manami	Chikae.I	Chikae.I		
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	13:30 ~ 14:30		
Shape up waist	Release&Strength	jump to burn	Hip Punch	Basic	Pilates Cardio	Body Balance	jump to burn		
yuri.Y	Kotone.W	Kotone.W	mami	Chikae.I	Kotone.W	mami	Kotone.W		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Basic	Waist	Back & Arm	Back & Spine			Animal Stretch			
Chikae.I	Moeko.I	airi.t	mami			mami			
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00							
Back & Arm	Basic	jump to burn							
airi.t	Chikae.I	Kotone.W							
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30							
Hip & Leg	Hip & Leg	Basic							
Chikae.I	Kotone.W	airi.t							
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Waist		Pilates Cardio	Back & Arm	Leg Lines	Pilates Cardio	Hip & Leg		
airi.t	airi.t		Kotone.W	Moeko.I	yuri.Y	Kotone.W	mami		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist				Power up Control	Back & Arm	Release&Strength	Basic		
Chikae.I				mami	Moeko.I	mami	Kotone.W		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm				Pilates Barre	Reset Flow	Basic	Pilates Workout		
airi.t				mami	yuri.Y	Kotone.W	mami		

⌚ : 体験可能なレッスン
 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時間前まで切っ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

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール

2025/12/14 更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Back & Arm	Animal Stretch		Waist	jump to burn	Reset Flow	Power up Control	Pilates Workout
Moeko.I	manami		Moeko.I	Kotone.W	yuri.Y	mami	Moa
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Leg Lines	Power up Control		Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm	Waist	Basic
yuri.Y	mami		Kotone.W	mami	Moeko.I	airi.t	Chikae.I
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		Shape up waist	Hip & Leg	Advance	Back & Spine	jump to burn
Hip & Leg	Basic		yuri.Y	Chikae.I	yuri.Y	mami	Kotone.W
mami	Kotone.W		Body Balance	Back & Spine	Waist		14:30 ~ 15:30
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		mami	mami	Moeko.I		Waist
Shape up waist	Waist		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:00 ~ 17:00
yuri.Y	Moeko.I		Reset Flow	Stretch & Conditioning			Release & Strength
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		yuri.Y	Chikae.I			Kotone.W
Stretch & Conditioning	Hip Punch		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30
mami	mami		Hip Punch	Basic			Back & Arm
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		mami	Chikae.I			airi.t
Waist	jump to burn		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Moeko.I	Kotone.W		jump to burn	Kotone.W	mami	mami	Chikae.I
19:00 ~ 20:00			Kotone.W	Moeko.I	Moeko.I	Moeko.I	
Hip Punch			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
mami			Back & Arm	Waist	Waist	Waist	
		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Release & Strength	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	
			Kotone.W	airi.t	airi.t	airi.t	

pilatesK 神戸三宮店

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール

01/31

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31
日	月	火	水	木	金	土
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
Waist	Back & Spine	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Basic	Hip Punch
airi.t	mami	Kotone.W	Moeko.I	airi.t	airi.t	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
Release & Strength	Back & Arm	Animal Stretch	Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm
Kotone.W	Moeko.I	manami	Chikae.I	yuri.Y	manami	Moeko.I
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
Basic	Basic	Leg Lines	Waist	Basic	Waist	Basic
airi.t	Chikae.I	yuri.Y	Moeko.I	airi.t	airi.t	airi.t
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Hip & Leg		Release & Strength		Leg Lines		Reset Flow
Chikae.I		Kotone.W		yuri.Y		yuri.Y
16:30 ~ 17:30						16:00 ~ 17:00
Basic						Basic
Kotone.W						airi.t
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30
Hip & Leg						Back & Arm
Chikae.I						Moeko.I
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
	Waist	Back & Arm	Power up Control	Reset Flow	Release & Strength	Waist
	airi.t	Moeko.I	mami	yuri.Y	Kotone.W	airi.t
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio	Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	Leg Lines		
Kotone.W	yuri.Y	Moeko.I	Chikae.I	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	Waist	Body Balance	Waist	Hip & Leg		
airi.t	Moeko.I	mami	Moeko.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時間前を切っ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。