


pilatesK 神戸三宮店		【 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	
木	金	土	日	月	火	水	木	
年末年始	年末年始	10:00 ~ 11:00 Advance yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y		10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moeko.I	10:00 ~ 11:00 Basic Kotone.W	
		11:30 ~ 12:30 Back & Arm Moeko.I	12:00 ~ 13:00 Basic Kotone.W		11:30 ~ 12:30 Back & Spine mami	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotone.W	11:30 ~ 12:30 Waist Moeko.I	
		13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Leg Lines yuri.Y		13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Kotone.W	
		14:30 ~ 15:30 Waist Moeko.I	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Kotone.W		14:30 ~ 15:30 Body Balance mami		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Moeko.I	
		16:00 ~ 17:00 Back & Arm airi.t	16:30 ~ 17:30 Shape up waist yuri.Y					
		17:30 ~ 18:30 Body Balance mami	18:00 ~ 19:00 Waist Moeko.I					
		19:00 ~ 20:00 Basic airi.t			18:00 ~ 19:00 Shape up waist yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Waist airi.t	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch mami	
					19:30 ~ 20:30 Hip Punch mami	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeko.I	
					21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Power up Control mami	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami	

pilatesK 神戸三宮店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
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 Hip & Leg yuri.Y	10:00 ~ 11:00 jump to burn Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Advance Moa	10:00 ~ 11:00 Back & Spine mami	10:00 ~ 11:00 Waist Moeko.I	10:30 ~ 11:30 Basic Kotone.W	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm airi.t
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch manami	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeko.I	11:30 ~ 12:30 Waist Moeko.I	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Moeko.I	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch manami	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Basic Chikae.I
13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Kotone.W	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotone.W	13:00 ~ 14:00 Hip Punch mami	13:00 ~ 14:00 Basic Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kotone.W	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotone.W
	14:30 ~ 15:30 Basic Chikae.I	15:00 ~ 16:00 Waist Moeko.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm airi.t	14:30 ~ 15:30 Back & Spine mami		14:30 ~ 15:30 Animal Stretch mami	
	16:00 ~ 17:00 Back & Arm airi.t	16:30 ~ 17:30 Basic Chikae.I	16:00 ~ 17:00 jump to burn Kotone.W				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotone.W	17:30 ~ 18:30 Basic airi.t				
18:00 ~ 19:00 Basic airi.t	19:00 ~ 20:00 Waist airi.t		19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moeko.I	18:00 ~ 19:00 Leg Lines yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mami
19:30 ~ 20:30 Waist Chikae.I				19:30 ~ 20:30 Power up Control mami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeko.I	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mami	19:30 ~ 20:30 Basic Kotone.W
21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre mami	21:00 ~ 22:00 Reset Flow yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Kotone.W	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout 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	close	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		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Advance	Back & Spine	jump to burn	
mami	Kotone.W		yuri.Y	Chikae.I	yuri.Y	mami	Kotone.W	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	
Shape up waist	Waist 🌱		Body Balance	Back & Spine	Waist 🌱		Waist 🌱	
yuri.Y	Moeko.I		mami	mami	Moeko.I		airi.t	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:00 ~ 17:00	
Stretch & Conditioning 🌱	Hip Punch		Reset Flow	Stretch & Conditioning 🌱			Release&Strength	
mami	mami		yuri.Y	Chikae.I			Kotone.W	
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Waist 🌱	jump to burn		Hip Punch	Basic 🌱			Back & Arm 🌱	
Moeko.I	Kotone.W		mami	Chikae.I			airi.t	
19:00 ~ 20:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Hip Punch					jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
mami					Kotone.W	mami	Chikae.I	
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
					Moeko.I	Moeko.I		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Release&Strength	Back & Arm 🌱		
					Kotone.W	airi.t		

pilatesK 神戸三宮店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
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		
	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。