

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist airi.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Moeko.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:00 ~ 11:00 Release&Strength Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Leg Lines yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Moeko.S	10:30 ~ 11:30 Basic airi.t	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Kotone.W	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mami	11:30 ~ 12:30 Leg Lines yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist airi.t	11:30 ~ 12:30 Shape up waist airi.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeko.S	11:30 ~ 12:30 Shape up waist airi.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeko.S	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Waist Moeko.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Moeko.S	13:00 ~ 14:00 Basic Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Advance yuri.Y	13:00 ~ 14:00 jump to burn Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Basic airi.t	
15:00 ~ 16:00 jump to burn Kotone.W	close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuri.Y	close	14:30 ~ 15:30 Waist airi.t	close	14:30 ~ 15:30 Waist Moeko.S	15:00 ~ 16:00 Waist Moeko.S	
16:30 ~ 17:30 Basic airi.t		close		close		close	16:00 ~ 17:00 Basic airi.t	16:30 ~ 17:30 Shape up waist airi.t
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotone.W							17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moeko.S
close							18:00 ~ 19:00 Waist Moeko.S	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Leg Lines yuri.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yuri.Y	close		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Moeko.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kotone.W	21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Moeko.S			

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Pilates Workout mami	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Spine mami	10:00 ~ 11:00 Stretch & Conditioning Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Basic yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Leg Lines yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mami
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chikae.I	11:30 ~ 12:30 jump to burn Kotone.W	11:30 ~ 12:30 Waist mami	11:30 ~ 12:30 Basic Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Waist yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mami
13:30 ~ 14:30 Hip Punch mami	13:00 ~ 14:00 Leg Lines yuri.Y	13:00 ~ 14:00 jump to burn Kotone.W	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Hip Punch mami	13:30 ~ 14:30 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic airi.t
close	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Kotone.W	14:30 ~ 15:30 Body Balance mami	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Chikae.I	close	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kotone.W	15:00 ~ 16:00 Shape up waist yuri.Y	close
	close	16:00 ~ 17:00 Animal Stretch manami	close		16:00 ~ 17:00 Body Balance mami	16:30 ~ 17:30 Back & Arm airi.t	
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio manami			17:30 ~ 18:30 Basic Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Basic airi.t	
18:00 ~ 19:00 Basic airi.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chikae.I	19:00 ~ 20:00 Basic Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio manami	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout mami	close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chikae.I
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moeko.S	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kotone.W	close	19:30 ~ 20:30 Waist mami	19:30 ~ 20:30 Advance yuri.Y			19:30 ~ 20:30 Waist airi.t
21:00 ~ 22:00 Waist airi.t	21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre mami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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。

pilatesK 神戸三宮店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/21 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:00 ~ 11:00 Back & Arm Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Basic Chikae.I	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mami	10:00 ~ 11:00 Advance Moa	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout mami	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami	
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg suzu.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotone.W		11:30 ~ 12:30 Hip & Leg mami	11:30 ~ 12:30 Waist yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Advance yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Basic Chikae.I	
13:00 ~ 14:00 Shape up waist suzu.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotone.W		13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio mami	13:30 ~ 14:30 Basic airi.t	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami	
14:30 ~ 15:30 Basic Ayari.f	close		close	close	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuri.Y	15:00 ~ 16:00 Release&Strength mami	14:30 ~ 15:30 Waist maki.U	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Chikae.I
close					16:00 ~ 17:00 Pilates Barre mami	16:30 ~ 17:30 Back & Spine mami	16:00 ~ 17:00 Leg Lines yuri.Y	close
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm airi.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yuri.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Chikae.I	
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	19:00 ~ 20:00 Hip Punch mami	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre yuri.Y	
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Ayari.f	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I		19:30 ~ 20:30 Waist airi.t	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Advance yuri.Y	
21:00 ~ 22:00 Waist airi.t	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I				21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t	

pilatesK 神戸三宮店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mami	10:00 ~ 11:00 Advance yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Basic airi.t
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio manami	11:30 ~ 12:30 Basic yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y
13:30 ~ 14:30 Waist mami	13:00 ~ 14:00 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre otsuko.F	13:00 ~ 14:00 Hip Punch mami
close	14:30 ~ 15:30 Leg Lines yuri.Y	close	14:30 ~ 15:30 Basic yuri.Y
	close		16:00 ~ 17:00 Shape up waist airi.t
			17:30 ~ 18:30 Leg Lines yuri.Y
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chikae.I
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mami	19:30 ~ 20:30 Waist airi.t	19:30 ~ 20:30 Waist mami	close
21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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。