

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/07 更新	
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	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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Hip & Leg	Release&Strength	Body Balance	Release&Strength	Leg Lines	Back & Arm	Basic		
airi.t	Chikae.I	Moeko.S	mami	Kotone.W	yuri.Y	Moeko.S	airi.t		
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	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Pilates Workout	Leg Lines	Shape up waist	Shape up waist	Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm		
Kotone.W	mami	yuri.Y	airi.t	airi.t	Moeko.S	airi.t	Moeko.S		
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	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Advance	jump to burn	Basic		
airi.t	Chikae.I	Moeko.S	Moeko.S	Kotone.W	yuri.Y	Kotone.W	airi.t		
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Reset Flow		Waist			Waist	Waist	
Kotone.W		yuri.Y		airi.t			Moeko.S	Moeko.S	
16:30 ~ 17:30		close		close			16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
Basic							Basic	Shape up waist	
airi.t							airi.t	airi.t	
18:00 ~ 19:00		close		close			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg							Release&Strength	Back & Arm	
Kotone.W							Kotone.W	Moeko.S	
18:00 ~ 19:00	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	Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg				
Moeko.S	Chikae.I	Kotone.W	Chikae.I	Moeko.S	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				
Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Leg Lines	jump to burn	Hip & Leg					
Chikae.I	yuri.Y	yuri.Y	Kotone.W	Chikae.I					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn	Basic	Back & Arm					
Moeko.S	Chikae.I	Kotone.W	Chikae.I	Moeko.S					

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

⌚ : 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。  
 ・レッスン開始時刻と時間前後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。

## pilatesK 神戸三宮店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/07 更新

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

## 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 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	木 10:00 ~ 11:00 Advance	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	土 10:00 ~ 11:00 Basic
mami	yuri.Y	Chikae.I	airi.t
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio	11:30 ~ 12:30 Basic	12:00 ~ 13:00 Basic	11:30 ~ 12:30 Reset Flow
manami	yuri.Y	Chikae.I	yuri.Y
13:30 ~ 14:30 Waist	13:00 ~ 14:00 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Basic	13:00 ~ 14:00 Hip Punch
mami	airi.t	etsuko.F	mami
14:30 ~ 15:30 Leg Lines	14:30 ~ 15:30 yuri.Y	14:30 ~ 15:30 Basic	14:30 ~ 15:30 yuri.Y
close	close	16:00 ~ 17:00 Shape up waist	16:00 ~ 17:00 airi.t
		17:30 ~ 18:30 Leg Lines	17:30 ~ 18:30 yuri.Y
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio
Chikae.I	toshie.h	Chikae.I	mami
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Waist	close
mami	airi.t	mami	
21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Back & Spine	
Chikae.I	airi.t	mami	

■ : 体験可レッスン  
 - 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。