


pilatesK 神戸三宮店		【 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	
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	
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	
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	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
jump to burn		Reset Flow		Waist 🌱		Waist 🌱		
Kotone.W		yuri.Y		airi.t		Moeko.S		
16:30 ~ 17:30		close		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							17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱						
Kotone.W	Kotone.W	Moeko.S						
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	
	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	close		
	Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre	Leg Lines	jump to burn	Hip & Leg 🌱			
	Chikae.I	yuri.Y	yuri.Y	Kotone.W	yuri.Y			
	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				

pilatesK 神戸三宮店		【 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	
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	
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	
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	
close		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		close	
		Pilates Cardio		Body Balance		Hip & Leg				jump to burn		Shape up waist			
		Kotone.W		mami		Chikae.I				Kotone.W		yuri.Y			
		close		16:00 ~ 17:00		close				16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30			
				Animal Stretch						Body Balance		Back & Arm			
				manami						mami		airi.t			
				17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00			
Pilates Cardio		Basic		Basic											
manami		Kotone.W		airi.t											
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		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		close		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		【 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	水	木	金	土	日	月	火	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Pilates Cardio	Advance	Pilates Workout	Basic 🌱	Hip Punch	
Ayari.f	Chikae.I		mami	Moa	mami	Chikae.I	mami	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Advance	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
suzu.K	Kotone.W		mami	yuri.Y	yuri.Y	Chikae.I	Chikae.I	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Reset Flow	Body Balance	
suzu.K	Kotone.W		Chikae.I	mami	airi.t	yuri.Y	mami	
14:30 ~ 15:30	close		close	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🌱					Reset Flow	Release&Strength	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱
Ayari.f					yuri.Y	mami	maki.U	Chikae.I
close					16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close
					Pilates Barre	Back & Spine	Leg Lines	
					mami	mami	yuri.Y	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
						Basic 🌱	Hip Punch	Basic 🌱
						Chikae.I	mami	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close	close	yuri.Y	19:30 ~ 20:30	
Pilates Barre	Basic 🌱		Waist 🌱			Advance		
Ayari.f	Chikae.I		airi.t			yuri.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Body Balance		Hip & Leg 🌱			Back & Arm 🌱		
airi.t	mami		Chikae.I	Chikae.I	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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Pilates Barre	Advance	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
mami	yuri.Y	Chikae.I	airi.t
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Pilates Cardio	Basic 🌱	Basic 🌱	Reset Flow
manami	yuri.Y	Chikae.I	yuri.Y
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip Punch
mami	airi.t	etsuko.F	mami
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
	Leg Lines		Basic 🌱
	yuri.Y		yuri.Y
	close		16:00 ~ 17:00
			Shape up waist
			airi.t
			17:30 ~ 18:30
Leg Lines			
yuri.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio
Chikae.I	toshie.h	Chikae.I	mami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
Pilates Workout	Waist 🌱	Waist 🌱	
mami	airi.t	mami	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Spine	
Chikae.I	airi.t	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。