

pilatesK 神戸三宮店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/02/14 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🍌		Body Balance	Shape up waist	Basic 🍌	Pilates Cardio	Back&Arm 🍌	Hip Punch	
yuri.Y		mami	airi.t	Moeko.S	mami	airi.t	mami	
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	
Waist 🍌		Basic 🍌	Reset Flow	Shape up waist	Pilates Barre	Reset Flow	Basic 🍌	
airi.t		Moeko.S	yuri.Y	airi.t	yuri.Y	yuri.Y	airi.t	
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 🍌		Hip Punch	Basic 🍌	Back&Arm 🍌	Back&Spine	Basic 🍌	Power up Control	
Moeko.S		mami	airi.t	Moeko.S	mami	Chikae.I	mami	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		Back&Arm 🍌		Basic 🍌		Shape up waist	Basic 🍌	
yuri.Y		Moeko.S		airi.t		airi.t	airi.t	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
Shape up waist							Stretch&Conditioning 🍌	Body Balance
airi.t							Chikae.I	mami
18:00 ~ 19:00							17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Basic 🍌							Pre Basic 🍌	Back&Arm 🍌
Moeko.S							yuri.Y	airi.t
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
		Basic 🍌	Hip&Leg 🍌	Waist 🍌	Back&Arm 🍌	Hip&Leg 🍌		
		Chikae.I	Chikae.I	airi.t	Moeko.S	Chikae.I		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Release&Strength	Hip&Leg 🍌			
		Moeko.S	yuri.Y	mami	Chikae.I			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip&Leg 🍌	Stretch&Conditioning 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌			
		Chikae.I	Chikae.I	mami	Chikae.I			

pilatesK 神戸三宮店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
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	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍌	Pilates Barre	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Back&Spine	Pilates Barre	Body Balance	Stretch&Conditioning 🍌		
Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S	yuri.Y	mami	yuri.Y	mami	Chikae.I		
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	12:00 ~ 13:00		
Pilates Workout	Hip&Leg 🍌	Shape up waist	Back&Arm 🍌	Basic 🍌	Hip Punch	Back&Arm 🍌	Reset Flow		
mami	Chikae.I	airi.t	Moeko.S	airi.t	mami	Moeko.S	yuri.Y		
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	13:30 ~ 14:30		
Waist 🍌	Reset Flow	Basic 🍌	Pilates Barre	Power up Control	Pre Basic 🍌	Pilates Workout	Hip&Leg 🍌		
Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	yuri.Y	mami	yuri.Y	mami	Chikae.I		
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close		
	Basic 🍌		Waist 🍌		Basic 🍌				
	Chikae.I		Moeko.S		airi.t	Moeko.S			
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30			
					Release&Strength	Back&Spine			
					mami	mami			
	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00						
Basic 🍌	Waist 🍌								
Moeko.S	Moeko.S								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Back&Arm 🍌	Stretch&Conditioning 🍌	Hip&Leg 🍌	Basic 🍌	Shape up waist		Back&Arm 🍌		
airi.t	Moeko.S	Chikae.I	Chikae.I	Chikae.I	airi.t		airi.t		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio	Basic 🍌	Pilates Workout	Reset Flow	Shape up waist		Pre Basic 🍌			
mami	Chikae.I	mami	yuri.Y	airi.t		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		
Back&Arm 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌	Hip&Leg 🍌			Waist 🍌		
airi.t	Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Chikae.I			airi.t		

🍌：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		【 03/17 ~ 03/24 】		スケジュール		2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Power up Control	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿	Shape up waist
Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	mami	Moeko.S	Moeko.S	yuri.Y	airi.t
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	Hip Punch	Pre Basic 🌿
mami	Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	manami	yuri.Y
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿
Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Chikae.I	airi.t	Moeko.S	yuri.Y	yuri.Y
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout		Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic 🌿	Reset Flow		Basic 🌿
mami		yuri.Y	mami	Moeko.S	yuri.Y		airi.t
close		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		
			Moeko.S	Chikae.I	Moeko.S		
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pre Basic 🌿				
		Chikae.I	airi.t	yuri.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Release&Strength	Power up Control	Body Balance	Waist 🌿		Animal Stretch	Body Balance
yuri.Y	mami	mami	mami	airi.t		manami	mami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿				Pilates Cardio	Basic 🌿
mami	Moeko.S	Chikae.I				manami	Moeko.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Hip Punch	Body Balance			Reset Flow	Pilates Workout	
yuri.Y	mami	mami			yuri.Y	mami	

pilatesK 神戸三宮店		【 03/25 ~ 03/31 】		スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic 🌿	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Body Balance	Shape up waist	Reset Flow	Waist 🌿
airi.t	Moeko.S	airi.t	mami	airi.t	yuri.Y	airi.t
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Waist 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Power up Control	Waist 🌿	Back & Spine
未確定	airi.t	yuri.Y	Moeko.S	mami	Moeko.S	mami
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Back & Arm 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Release&Strength	Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Basic 🌿
未確定	Moeko.S	airi.t	mami	airi.t	yuri.Y	airi.t
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
	Shape up waist		Animal Stretch	Body Balance		Power up Control
	airi.t		manami	mami		mami
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
			Pilates Cardio	Basic 🌿		
			manami	airi.t		
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌿	Back & Spine					
Moeko.S	mami					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Back & Spine	Basic 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿
manami	mami	Moeko.S	Moeko.S		airi.t	yuri.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿			Basic 🌿	Pilates Barre
manami	airi.t	yuri.Y			Moeko.S	yuri.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌿	Release&Strength	Waist 🌿			Shape up waist	Hip Punch
yuri.Y	mami	Moeko.S			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。