

pilatesK 神戸三宮店

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール

2026/3/5 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 Reset Flow yuri.Y	close	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch manami	10:30 ~ 11:30 Shape up waist airi.t	10:00 ~ 11:00 Basic yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mami	10:00 ~ 11:00 Back & Arm airi.t	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mami				
12:00 ~ 13:00 Waist airi.t		11:30 ~ 12:30 Basic manami	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Shape up waist airi.t	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic airi.t				
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Moeko.S		13:00 ~ 14:00 Hip Punch mami	13:30 ~ 14:30 Basic airi.t	13:00 ~ 14:00 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mami	13:00 ~ 14:00 Basic Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Power up Control mami				
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre yuri.Y		14:30 ~ 15:30 Back & Arm mami	close	close	close	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist airi.t	15:00 ~ 16:00 Basic airi.t			
16:30 ~ 17:30 Shape up waist airi.t		close					close	close	close	16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Chikae.I	16:30 ~ 17:30 Body Balance mami
18:00 ~ 19:00 Basic Moeko.S										17:30 ~ 18:30 Basic yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t
#N/A		18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Waist airi.t	18:00 ~ 19:00 Waist Himari.S	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chikae.I	#N/A				
#N/A		19:30 ~ 20:30 Waist mami	19:30 ~ 20:30 Pre Basic yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Release&Strength mami	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Chikae.I	#N/A	#N/A				
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mami	21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	#N/A	#N/A				

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 Basic A.I.O	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Waist airi.t	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mami	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chikae.I
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mami	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist airi.t	11:30 ~ 12:30 Basic Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Basic airi.t	11:30 ~ 12:30 Hip Punch mami	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Moeko.S	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuri.Y
13:30 ~ 14:30 Waist A.I.O	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Power up Control mami	13:00 ~ 14:00 Pre Basic yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I
close	14:30 ~ 15:30 Basic Chikae.I	close	close	close	14:30 ~ 15:30 Waist yuri.Y	14:30 ~ 15:30 Waist airi.t	15:00 ~ 16:00 Basic Moeko.S
	close				16:00 ~ 17:00 Release&Strength mami	16:30 ~ 17:30 Back & Spine mami	close
					17:30 ~ 18:30 Basic Moeko.S	18:00 ~ 19:00 Waist Moeko.S	
					18:00 ~ 19:00 Shape up waist airi.t	#N/A	
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mami	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mami	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist airi.t	#N/A	#N/A	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yuri.Y
21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t	21:00 ~ 22:00 Waist Yuna	21:00 ~ 22:00 Basic yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Ren.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I	#N/A	#N/A	21:00 ~ 22:00 Waist 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

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール

2026/3/5 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
airi.t	yuri.Y	Chikae.I	mami	chihiro.m	Marina.K	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
miho	toshie.H	yuri.Y	konoka.K	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	Back & Spine	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist	Pilates Barre	Hip & Leg
airi.t	toshie.H	Chikae.I	Chikae.I	airi.t	Marina.K	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
airi.t		yuri.Y	mami	chihiro.m	yuri.Y		airi.t
close		close	close	close	close		close
			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic	Hip & Leg	Hip Punch		
			konoka.K	Chikae.I	Marina.K		
			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	#N/A	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Release&Strength	Power up Control	Body Balance	Waist	#N/A	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			#N/A	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip Punch	Basic	Hip & Leg			#N/A	Pilates Cardio	Basic
miho	yuri.Y	Chikae.I				manami	Moeko.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	#N/A	#N/A		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Hip Punch	Body Balance	#N/A	#N/A		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
toshie.H	未確定	yuri.Y	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
Back & Arm	Basic	Reset Flow	Back & Arm	Power up Control	Waist	Back & Spine
toshie.H	airi.t	yuri.Y	Moeko.S	mami	yuri.Y	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
Waist	Back & Arm	Basic	Release&Strength	Waist	Pre Basic	Basic
yuri.Y	未確定	yuri.Y	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	#N/A	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Cardio	Back & Spine	Basic	Basic	#N/A	Back & Spine	Basic
manami	mami	airi.t	Moeko.S		mami	yuri.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	#N/A	#N/A	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	Basic	Hip & Leg	#N/A	#N/A	Basic	Pilates Barre
manami	airi.t	airi.t			mami	yuri.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	#N/A	#N/A	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Release&Strength	Waist	#N/A	#N/A	Shape up waist	Hip Punch
yuri.Y	mami	airi.t			mami	mami

👉 : 体験可能レッスン  
 \*クラスの開催およびインストラクターは予告なく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。