

pilatesK 神戸三宮店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/04/24 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Reset Flow	Back&Arm	Shape up waist	Body Balance	Basic		Advance	Back&Arm	
yuri.Y	MIOKO.T	airi.t	kaho.O	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		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg	Power up Control	Pre Basic	Basic	Pilates Cardio		Shape up waist	Reset Flow	
Maho.F	mami	yuri.Y	Naoko.O	mami		airi.t	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	
Pre Basic	Back&Arm	Waist	Shape up waist	Reset Flow		Stretch&Conditioning	Basic	
yuri.Y	MIOKO.T	airi.t	airi.t	yuri.Y		yuri.Y	airi.t	
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	close
	Basic		Pre Basic	Hip&Leg		Basic		
	mami		kaho.O	mami		airi.t		
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Waist	Advance				
			Naoko.O	yuri.Y				
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
			Basic	Release&Strength				
			Naoko.O	airi.t				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Body Balance	Pilates Cardio	Release&Strength		Hip Punch	Back&Spine		
mami	kaho.O	mami	airi.t		mami	toshie.H		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip&Leg	Release&Strength	Reset Flow		Basic	Advance			
Maho.F	airi.t	yuri.Y		airi.t	yuri.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back&Spine	Basic	Hip&Leg		Power up Control	Basic			
mami	kaho.O	mami		mami	toshie.H			

pilatesK 神戸三宮店

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Release&Strength	Power up Control	Hip Punch	Pilates Workout		Hip Punch	Shape up waist	Back&Spine
airi.t	mami	Moa	Moa		Ayari.f	airi.t	mami
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Hip&Leg	Basic	Body Balance	Pre Basic		Basic	Back&Arm	Hip&Leg
yuri.Y	yuri.Y	kaho.O	yuri.Y		airi.t	airi.t	konoka.K
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Shape up waist	Back&Spine	Release&Strength	Pilates Cardio		Hip&Leg	Advance	Hip Punch
airi.t	mami	mami	Maho.F		Ayari.f	yuri.Y	mami
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30
Reset Flow		Hip&Leg	Reset Flow		Pilates Workout	Waist	Basic
yuri.Y		mami	yuri.Y		mami	airi.t	konoka.K
close			16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		Basic	Hip&Leg		Back&Spine	Stretch&Conditioning	
		kaho.O	Maho.F			yuri.Y	
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
		Shape up waist	Advance				
		airi.t	yuri.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Basic	Back&Arm	Waist					Reset Flow
Ayari.F	airi.t	airi.t					yuri.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close					close
Pilates Cardio	Pilates Workout		Back&Arm				
mami	mami		konoka.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Hip Punch	Release&Strength					Advance	
Ayari.F	airi.t					yuri.Y	

🟢: 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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/04/24 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic	Body Balance	Reset Flow	Advance	Basic	Body Balance	Back&Arm	Reset Flow
kaho.O	kaho.O	yuri.Y	yuri.Y	airi.t	manami	MIOKO.T	yuri.Y
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Power up Control	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Pre Basic	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Waist
mami	MIYU.S	yuri.Y	yuri.Y	mami	manami	airi.t	yuri.Y
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Waist	Shape up waist	Basic	Hip&Leg	Release&Strength	Hip Punch	Back&Arm	Power up Control
kaho.O	airi.t	kaho.O	yuri.Y	airi.t	mami	MIOKO.T	mami
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Pre Basic	Body Balance		Back&Spine		Release&Strength	
	kaho.O	kaho.O		mami		airi.t	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
Hip&Leg	Pre Basic						
MIYU.S	yuri.Y						
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	Basic	Waist				
MIYU.S	kaho.O						
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Release&Strength		Basic	Waist	Hip&Leg	Power up Control	Back&Arm
airi.t	airi.t		manami	Himari.S	mami	mami	airi.t
19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic		Pilates Cardio	Body Balance	Pre Basic	Basic	Hip Punch	
yuri.Y		manami	mami	Etsuko.F	airi.t	mami	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm			Shape up waist	Waist	Stretch&Conditioning	Back&Spine	Basic
airi.t			airi.t	Himari.S	Etsuko.F	mami	airi.t

pilatesK 神戸三宮店

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Hip Punch	Pilates Cardio	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Waist
Moa	mami	mami	kaho.O	kaho.O	AI.O
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Advance	Basic	Hip&Leg	Body Balance	Waist	Basic
yuri.Y	kaho.O	mami	kaho.O	airi.t	airi.t
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Body Balance	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Pilates Cardio	Back&Arm
kaho.O	mami	yuri.Y	yuri.Y	mami	AI.O
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Shape up waist	Pre Basic		Pre Basic	Body Balance	Shape up waist
airi.t	kaho.O		kaho.O	kaho.O	airi.t
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	close	16:00 ~ 17:00
Waist	Back&Spine	Basic			
kaho.O	mami	kaho.O			
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close	close	17:30 ~ 18:30	close
Pre Basic	Body Balance			Shape up waist	
yuri.Y	kaho.O			airi.t	
19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Waist		Pilates Cardio	Basic	Back&Spine	Pre Basic
kaho.O		manami	yuri.Y	mami	yuri.Y
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30
	Basic	Back&Spine	Reset Flow		
	manami	mami	yuri.Y		
21:00 ~ 22:00	Reset Flow	Power up Control	Release&Strength		
yuri.Y		mami	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。