

pilatesK 神戸三宮店

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2026/03/14 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
	Basic		Pre Basic	Hip&Leg		Basic	
	mami		kaho.O	mami		airi.t	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Waist	Advance			
			airi.t	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		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout	Body Balance	Pilates Cardio	Release&Strength		Hip Punch	Back&Spine	
mami	kaho.O	mami	Naoko.O		mami	toshie.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			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			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 Cardio		Hip Punch	Shape up waist	Back&Spine	
airi.t	mami	mami	Maho.F		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	Basic		Hip&Leg	Advance	Hip Punch	
airi.t	mami	airi.t	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
			16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30			
		Basic	Hip&Leg					
		kaho.O	Maho.F					
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		Shape up waist	Advance	Back&Spine	Stretch & Conditioning			
		airi.t	yuri.Y	mami	yuri.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00				18:00 ~ 19:00		
Basic	Back&Arm	Waist				Reset Flow		
manami	airi.t	airi.t				yuri.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio	Pilates Workout					Back&Arm		
manami	mami					konoka.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		
Hip Punch	Release&Strength					Advance		
mami	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

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/03/14 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	Hip Punch	Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Pre Basic
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	
Basic	Pre Basic						
MIYU.S	yuri.Y						
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
Release&Strength	Waist						
airi.t	kaho.O						
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Hip & Leg		Basic	Waist	Hip & Leg	Power up Control	Back & Arm
airi.t	MIYU.S		manami	Himari.S	Etsuko.F	mami	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
Pre Basic			Pilates Cardio	Body Balance	Pre Basic	Basic	Hip Punch
yuri.Y			manami	mami	Etsuko.F	airi.t	mami
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			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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic	Pilates Cardio	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Waist
airi.t	mami	mami	kaho.O	kaho.O	AI.O
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	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	13:30 ~ 14:30	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				
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
Pre Basic	Body Balance				
yuri.Y	kaho.O				
19:00 ~ 20:00		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
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
		Basic	Back & Spine		Reset Flow
		manami	mami		yuri.Y
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
		Reset Flow	Pilates Cardio		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。