

pilatesK 神戸三宮店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/04/16 更新

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

pilatesK 神戸三宮店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
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	10:00 ~ 11:00	
Pre Basic yuri.Y	Hip & Leg Nanami.O	Hip Punch Ayari. f	Pilates Cardio mami	Back & Arm airi.t	Stretch & Conditioning mana.N	Reset Flow yuri.Y	Hip & Leg Nanami.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	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm Nanami.O	Body Balance mami	Pre Basic yuri.Y	Reset Flow yuri.Y	Power up Control mami	Shape up waist airi.t	Back & Arm Nanami.O	Release&Strength 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	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Shape up waist airi.t	Basic Nanami.O	Shape up waist mami	Back & Spine mami	Release&Strength Nanami.O	Hip & Leg mana.N	Advance yuri.Y	Body Balance mami	
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Advance yuri.Y	Back & Spine mami		Pre Basic yuri.Y		Back & Arm airi.t		Basic Nanami.O	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00		close		16:00 ~ 17:00	close
Pilates Cardio Nanami.O	Release&Strength Nanami.O		Waist airi.t					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	close			
Waist airi.t	Power up Control mami	Hip Punch mami						
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	19:00 ~ 20:00	
Release&Strength Nanami.O		Back & Arm Nanami.O	Waist airi.t	Basic airi.t	Pilates Cardio Nanami.O	Back & Spine mami	Back & Arm airi.t	
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
		Pilates Workout mami	Advance yuri.Y	Reset Flow yuri.Y	Waist airi.t	Basic Nanami.O		
close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
	Basic Nanami.O	Shape up waist airi.t	Stretch & Conditioning yuri.Y	Release&Strength airi.t	Power up Control 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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
close	close	10:00 ~ 11:00 Advance yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Waist airi.t	10:00 ~ 11:00 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Nanami.O	10:00 ~ 11:00 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Power up Control mami	
		11:30 ~ 12:30 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Pre Basic yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Shape up waist airi.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t	
		13:00 ~ 14:00 Hip & Leg yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:00 ~ 14:00 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nanami.O	13:00 ~ 14:00 Waist airi.t	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mami	
		14:30 ~ 15:30 Basic 未確定	close	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nanami.O	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanami.O	15:00 ~ 16:00 Basic 未確定
		close			16:00 ~ 17:00 Basic 未確定		16:30 ~ 17:30 Shape up waist airi.t	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nanami.O		18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	
		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mami	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nanami.O	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	19:00 ~ 20:00 Basic 未確定	close	
		19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance mami	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist airi.t			
		21:00 ~ 22:00 Hip Punch mami	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mami	21:00 ~ 22:00 Waist airi.t			

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	close	10:00 ~ 11:00 Body Balance manami	10:30 ~ 11:30 Shape up waist airi.t	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio manami	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定
12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanami.O		11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio manami	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	11:30 ~ 12:30 Body Balance manami	12:00 ~ 13:00 Shape up waist airi.t
13:30 ~ 14:30 Advance yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定		14:00 ~ 15:00 Reset Flow yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Release&Strength airi.t	13:00 ~ 14:00 Basic 未確定
close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Nanami.O	15:30 ~ 16:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定	close	14:30 ~ 15:30 Back & Spine mami	15:00 ~ 16:00 Basic 未確定
	close	close	close		16:00 ~ 17:00 Back & Arm Nanami.O	16:30 ~ 17:30 Waist airi.t
					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout mami	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami
	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定	close	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定		18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yuri.Y
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Nanami.O		19:30 ~ 20:30 Waist airi.t	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	close	
21:00 ~ 22:00 Release&Strength airi.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanami.O		21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Reset Flow 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。