

pilatesK 神戸三宮店 【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2024/06/25 更新

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

pilatesK 神戸三宮店 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Shape up waist airi.t	10:30 ~ 11:30 Power up Control mami	10:00 ~ 11:00 Basic MIO.M	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Basic mayu.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist airi.t	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami.O	10:00 ~ 11:00 Back&Spine mami
11:30 ~ 12:30 Basic MIO.M	12:00 ~ 13:00 Basic mayu.S	11:30 ~ 12:30 Release&Strength airi.t	12:00 ~ 13:00 Waist airi.t	11:30 ~ 12:30 Body Balance mami	12:00 ~ 13:00 Basic kazuha.m	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg nanami.O	11:30 ~ 12:30 Waist airi.t
13:00 ~ 14:00 Waist airi.t	13:30 ~ 14:30 Back&Spine mami	13:00 ~ 14:00 Basic mayu.S	13:30 ~ 14:30 Advance yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Back&Spine mami	13:30 ~ 14:30 Release&Strength airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic mayu.S	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami
close	close	close	close	14:30 ~ 15:30 Release&Strength nanami.O	15:00 ~ 16:00 Power up Control mami	close	14:30 ~ 15:30 Basic mayu.S
				16:00 ~ 17:00 Basic mayu.S	16:30 ~ 17:30 Basic MIO.M		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio nanami.O	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami		
				18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning yuri.Y		
18:00 ~ 19:00 Advance yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio nanami.O	18:00 ~ 19:00 Basic kazuha.m	18:00 ~ 19:00 Back&Spine mami	19:00 ~ 20:00 Hip&Leg nanami.O	close	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist airi.t
19:30 ~ 20:30 Basic mayu.S	19:30 ~ 20:30 Back&Arm airi.t	19:30 ~ 20:30 Body Balance mami	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg nanami.O	19:30 ~ 20:30 Basic MIO.M		19:30 ~ 20:30 Back&Arm nanami.O	
21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Basic kazuha.m	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mami	21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami.O	21:00 ~ 22:00 Advance yuri.Y		21:00 ~ 22:00 Basic kazuha.m	

・休館可能レッスン
 ・クラスの定員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週間前までお問い合わせしております。
 ・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/25 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Advance yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout mami	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio manami	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayari.f	close	10:00 ~ 11:00 Pre Basic yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami.O
12:00 ~ 13:00 Basic mayu.S	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg nanami.O	12:00 ~ 13:00 Back&Spine mami	11:30 ~ 12:30 Basic manami	12:00 ~ 13:00 Release&Strength nanami.O		11:30 ~ 12:30 Back&Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg nanami.O
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Power up Control mami	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未確定	13:00 ~ 14:00 Shape up waist airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic nanami.O		13:00 ~ 14:00 Stretch&Conditioning yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未確定
close	14:30 ~ 15:30 Waist airi.t	close	14:30 ~ 15:30 Hip Punch mami	15:00 ~ 16:00 Body Balance Ayari.f		14:30 ~ 15:30 Back&Arm 未確定	close
	close		16:00 ~ 17:00 Back&Arm 未確定	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio manami			
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength airi.t	18:00 ~ 19:00 Waist manami			
			18:00 ~ 19:00 Basic MIO.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio manami		18:00 ~ 19:00 Waist manami	
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg nanami.O	19:30 ~ 20:30 Body Balance manami	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio manami	close	close		19:30 ~ 20:30 Advance yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Power up Control mami
21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist airi.t	21:00 ~ 22:00 Basic airi.t				21:00 ~ 22:00 Waist airi.t	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami

pilatesK 神戸三宮店

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Power up Control mami	10:30 ~ 11:30 Advance yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout mami	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami.O	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami
11:30 ~ 12:30 Release&Strength nanami.O	12:00 ~ 13:00 Back&Spine mami	11:30 ~ 12:30 Basic nanami.O	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Back&Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 Basic nanami.O
13:00 ~ 14:00 Hip&Leg nanami.O	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Back&Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Shape up waist airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic airi.t	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami
14:30 ~ 15:30 Back&Arm 未確定	close	14:30 ~ 15:30 Release&Strength nanami.O	15:00 ~ 16:00 Advance yuri.Y	close	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio nanami.O
close		16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio nanami.O	16:30 ~ 17:30 Back&Arm 未確定		
		17:30 ~ 18:30 Back&Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Release&Strength airi.t		
		18:00 ~ 19:00 Back&Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist airi.t		18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning yuri.Y
19:30 ~ 20:30 Basic airi.t	19:30 ~ 20:30 Back&Arm airi.t	close	close	19:30 ~ 20:30 Body Balance mami	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuri.Y
21:00 ~ 22:00 Shape up waist airi.t	21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami.O			21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Back&Spine mami

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みをさせていただきます。
 ・レッスンの開始時刻1時間前までのごキャンセルは可能となります。
 ※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。