

pilatesK 神戸三宮店

【 06/01 ~ 06/08 】 スケジュール

2026/05/14 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Basic	Advance	Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic
airi.t	MIO.M	yuri.Y	nanami.O	mayu.S	yuri.Y	mami	kazuha.m
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	12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Basic	Pilates Cardio	Basic	Body Balance	Reset Flow
mayu.S	yuri.Y	yuri.Y	kazuha.m	nanami.O	mayu.S	mami	yuri.Y
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic
airi.t	yuri.Y	kazuha.m	airi.t	MIO.M	airi.t	nanami.O	mayu.S
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Basic		Hip & Leg		Reset Flow	Hip Punch	
	MIO.M		nanami.O		yuri.Y	mami	
	close		close		close	close	
					16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
					Waist	Basic	
					airi.t	nanami.O	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
					Basic	Hip & Leg	
					kazuha.m	nanami.O	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Arm	Pilates Workout	Release&Strength		Basic
yuri.Y	nanami.O	airi.t	MIO.KO.T	mami	airi.t		MIO.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Basic	Body Balance	Waist	Shape up waist	Advance		Release&Strength	
kazuha.m	mami	airi.t	airi.t	yuri.Y		nanami.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00
Reset Flow	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg		
yuri.Y	nanami.O	MIO.M	MIO.KO.T	mami	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	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
Shape up waist	Power up Control	Basic	Reset Flow	Basic	Shape up waist	Release&Strength	Back & Spine
airi.t	mami	MIO.M	yuri.Y	mayu.S	airi.t	nanami.O	mami
11:30 ~ 12:30	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
Basic	Basic	Release&Strength	Waist	Body Balance	Basic	Hip & Leg	Waist
MIO.M	mayu.S	airi.t	airi.t	mami	kazuha.m	nanami.O	airi.t
13:00 ~ 14:00	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 & Spine	Basic	Advance	Back & Spine	Release&Strength	Basic	Body Balance
airi.t	mami	mayu.S	yuri.Y	mami	airi.t	mayu.S	mami
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Basic		Back & Arm		Release&Strength	Power up Control		
kazuha.m		airi.t		nanami.O	mami		
close		close		close	close		
					16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic	Basic	
					mayu.S	MIO.M	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
					Pilates Cardio	Hip Punch	
					nanami.O	mami	
18:00 ~ 19:00	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
Advance	Pilates Cardio	Basic	Back & Spine	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Shape up waist
yuri.Y	nanami.O	kazuha.m	mami	nanami.O		yuri.Y	airi.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	
mayu.S	airi.t	mami	nanami.O		MIO.M	nanami.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic	Hip Punch	Release&Strength	Advance		Basic	
yuri.Y	kazuha.m	mami	nanami.O	yuri.Y		kazuha.m	

🟢：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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/14 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	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
Advance	Pilates Workout	Hip Punch	Pilates Cardio	Back & Arm		Pre Basic	Release&Strength
yuri.Y	mami	mami	manami	未確定		yuri.Y	nanami.O
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
Basic	Basic	Back & Spine	Basic	Release&Strength		Back & Arm	Reset Flow
mayu.S	airi.t	mami	manami	nanami.O		未確定	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
Stretch & Conditioning	Waist	Basic	Shape up waist	Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm
yuri.Y	airi.t	kazuha.m	airi.t	nanami.O		yuri.Y	未確定
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close
	Power up Control		Hip Punch	Back & Arm		Back & Arm	
	airi.t		mami	未確定		未確定	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		Pilates Cardio	
未確定	未確定	manami	manami				
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	Release&Strength	Body Balance				
airi.t	manami	manami					
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	
Basic	Pilates Cardio	Waist	Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm	
MIO.M	manami	manami	未確定		airi.t	未確定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Body Balance	Pilates Cardio		Advance	Power up Control		
nanami.O	manami	manami		yuri.Y	mami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Hip & Leg	Basic		Waist	Body Balance		
nanami.O	nanami.O	kazuha.m	airi.t	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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Power up Control	Basic	Pilates Workout	Reset Flow	Release&Strength	Back & Arm
mami	airi.t	mami	yuri.Y	nanami.O	未確定
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Release&Strength	Waist	Basic	Back & Arm	Back & Arm	Basic
nanami.O	airi.t	nanami.O	未確定	未確定	nanami.O
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Shape up waist	Basic	Back & Arm
nanami.O	yuri.Y	未確定	airi.t	airi.t	未確定
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30
Pilates Workout		Release&Strength	Advance		Pilates Cardio
mami		nanami.O	yuri.Y		nanami.O
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close
未確定	未確定	未確定	未確定		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Release&Strength		
未確定	airi.t	airi.t			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Hip & Leg	Back & Spine		Shape up waist	Power up Control
未確定	nanami.O	mami		airi.t	mami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm		Body Balance	Reset Flow	
airi.t	未確定		mami	yuri.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Release&Strength		Back & Arm	Back & Spine	
未確定	nanami.O	未確定	未確定	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時間前を切ったの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。