

pilatesK 神戸三宮店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
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
Pilates Workout	Pilates Barre	Hip Punch	Basic	Pilates Cardio		Shape up waist	Body Balance
mami	yuri.Y	mami	kazuha.m	Nanami.O		airi.t	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
Pre Basic	Body Balance	Basic	Reset Flow	Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch
yuri.Y	Nanami.O	airi.t	yuri.Y	kazuha.m		未確定	mami
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
Back & Spine	Reset Flow	Waist	Beauty Conditioning	Pre Basic		Beauty Conditioning	Basic
mami	yuri.Y	airi.t	airi.t	yuri.Y		airi.t	airi.t
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close
	Hip & Leg		Pilates Workout	Back & Arm			
	Nanami.O		mami	未確定			
	close		close	close			
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00
Release&Strength	Basic	airi.t	kazuha.m	airi.t		kazuha.m	airi.t
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Pilates Barre	Body Balance	yuri.Y	Nanami.O	yuri.Y	Nanami.O	yuri.Y	
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	
Shape up waist	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist		Pre Basic	Back & Arm	
airi.t	未確定	Nanami.O	airi.t		yuri.Y	未確定	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back & Spine	Back & Arm		Hip & Leg	Reset Flow		
kazuha.m	mami	未確定		kazuha.m	yuri.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Beauty Conditioning	Hip Punch	Release&Strength		Pilates Barre	Basic		
airi.t	mami	Nanami.O	airi.t	yuri.Y	kazuha.m		

pilatesK 神戸三宮店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Basic	Back & Spine	Reset Flow	Body Balance	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Pilates Barre
Nanami.O	mami	yuri.Y	Nanami.O	Nanami.O	未確定	Kihiro.K	Nanami.O
11:30 ~ 12:30	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
Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Release&Strength	Hip & Leg	Beauty Conditioning
Nanami.O	Nanami.O	kazuha.m	airi.t	未確定	airi.t	kazuha.m	airi.t
13:00 ~ 14:00	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
Back & Arm	Pilates Workout	Pre Basic	Pilates Workout	Beauty Conditioning	Back & Arm	Basic	Body Balance
未確定	mami	yuri.Y	mami	Nanami.O	未確定	Kihiro.K	Nanami.O
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30
Release&Strength		Back & Arm	Basic		jump to burn		Waist
mami		未確定	Nanami.O		AI.O		airi.t
close		Shape up waist	Pilates Barre		close		close
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
airi.t	airi.t	airi.t	airi.t	airi.t	airi.t	airi.t	airi.t
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Hip Punch	Back & Arm	Hip Punch	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Hip & Leg
未確定	mami	未確定	mami	未確定	未確定	未確定	未確定
18:00 ~ 19:00	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
Back & Spine	Basic	Beauty Conditioning		Pilates Barre	Body Balance	Waist	Reset Flow
mami	kazuha.m	airi.t		yuri.Y	Nanami.O	airi.t	yuri.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning	Shape up waist		Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	
airi.t	yuri.Y		kazuha.m	Nanami.O	未確定	kazuha.m	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Workout	Hip & Leg		Basic	Waist	Beauty Conditioning	Pre Basic	
mami	kazuha.m	airi.t	kazuha.m	AI.O	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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
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
Shape up waist	Waist	Release&Strength	Back & Arm	Basic	Shape up waist	Beauty Conditioning	Pre Basic
yuri.Y	airi.t	Nanami.O	未確定	kazuha.m	airi.t	airi.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
Basic	Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout	Shape up waist	Pre Basic	Body Balance	Back & Arm
kazuha.m	Nanami.O	kazuha.m	mami	yuri.Y	yuri.Y	Nanami.O	未確定
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
Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Waist	Reset Flow
kazuha.m	未確定	mami	未確定	kazuha.m	未確定	airi.t	yuri.Y
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Body Balance	Pilates Cardio		Reset Flow		Release&Strength	
	Nanami.O	Nanami.O		yuri.Y		Nanami.O	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
Release&Strength	Back & Spine						
airi.t	mami	close	close				
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
Pilates Barre	Hip & Leg						
Nanami.O	kazuha.m						
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
Basic	Back & Arm		Shape up waist	Waist	Back & Spine	Pilates Workout	Hip & Leg
mami	未確定		airi.t	AI.O	mami	mami	Nanami.O
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
jump to burn		Basic	Release&Strength	Body Balance	Back & Arm	Beauty Conditioning	
Reona		kazuha.m	Nanami.O	Nanami.O	未確定	airi.t	
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine		Beauty Conditioning	jump to burn	Basic	Hip Punch	Body Balance	
Reona		airi.t	AI.O	kazuha.m	mami	Nanami.O	

pilatesK 神戸三宮店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
土	日	月	火	水	木	金
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
Back & Arm	Basic	Body Balance	Beauty Conditioning	Waist	Basic	Back & Arm
未確定	kazuha.m	Nanami.O	airi.t	AI.O	kazuha.m	未確定
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning	Back & Spine	Waist	Basic	Back & Arm	Pilates Workout	Release&Strength
airi.t	mami	airi.t	kazuha.m	未確定	mami	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
Shape up waist	Release&Strength	Pilates Barre	Shape up waist	jump to burn	Hip & Leg	Back & Arm
yuri.Y	Nanami.O	Nanami.O	yuri.Y	AI.O	kazuha.m	未確定
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
Basic	Pilates Workout		Basic		Back & Spine	
kazuha.m	mami		kazuha.m		mami	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
Waist	Basic					
airi.t	kazuha.m	close	close	close		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00					
Back & Arm	Body Balance					
未確定	Nanami.O					
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
Basic		Basic	jump to burn	Body Balance	Pilates Barre	Hip Punch
kazuha.m		kazuha.m	AI.O	Nanami.O	Nanami.O	mami
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Reset Flow	Back & Arm	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Spine	
	yuri.Y	未確定	airi.t	Nanami.O	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	
Hip & Leg	Waist	Release&Strength	Back & Arm	Basic		
kazuha.m	AI.O	Nanami.O	未確定	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。