

pilatesK 神戸三宮店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2026/06/23 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 Pilates Workout mami	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mami	10:00 ~ 11:00 Basic kazuha.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanami.O	close	10:00 ~ 11:00 Shape up waist airi.t	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nanami.O
12:00 ~ 13:00 Pre Basic yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Body Balance Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Basic airi.t	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kazuha.m		11:30 ~ 12:30 Back & Arm Neo.o	12:00 ~ 13:00 Hip Punch mami
13:30 ~ 14:30 Back & Spine mami	13:00 ~ 14:00 Reset Flow yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Waist airi.t	13:00 ~ 14:00 Beauty Conditioning airi.t	13:30 ~ 14:30 Pre Basic yuri.Y		13:00 ~ 14:00 Beauty Conditioning airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic airi.t
close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanami.O	close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg kazuha.m	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout mami		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Neo.o	close
	close		16:00 ~ 17:00 Release&Strength airi.t	16:30 ~ 17:30 Basic kazuha.m			
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nanami.O			
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist airi.t	18:00 ~ 19:00 Pre Basic yuri.Y		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Neo.o	
19:30 ~ 20:30 Basic kazuha.m	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Neo.o	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kazuha.m	19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuri.Y
21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning airi.t	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mami	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Nanami.O				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 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 Basic Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Back & Spine mami	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuri.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nanami.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nanami.O	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Neo.o	10:30 ~ 11:30 Basic Kihiro.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Nanami.O
11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Nanami.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nanami.O	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg kazuha.m	12:00 ~ 13:00 Waist airi.t	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Neo.o	11:30 ~ 12:30 Release&Strength airi.t	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kazuha.m	11:30 ~ 12:30 Beauty Conditioning airi.t
13:00 ~ 14:00 Back & Arm Neo.o	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mami	13:00 ~ 14:00 Pre Basic yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout mami	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nanami.O	13:00 ~ 14:00 Back & Arm Neo.o	13:30 ~ 14:30 Basic Kihiro.K	13:00 ~ 14:00 Body Balance Nanami.O
14:30 ~ 15:30 Release&Strength mami	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Neo.o	15:00 ~ 16:00 Basic airi.t	close	14:30 ~ 15:30 jump to burn Ai.O	close	14:30 ~ 15:30 Waist airi.t
close		16:00 ~ 17:00 Shape up waist airi.t	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nanami.O		close		
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Neo.o	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami				
		18:00 ~ 19:00 Back & Spine mami	18:00 ~ 19:00 Basic kazuha.m				18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning airi.t
19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning airi.t	19:30 ~ 20:30 Shape up waist yuri.Y	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kazuha.m	19:30 ~ 20:30 Basic Nanami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Neo.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kazuha.m
21:00 ~ 22:00 Pilates Workout mami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kazuha.m			21:00 ~ 22:00 Basic kazuha.m	21:00 ~ 22:00 Waist Ai.O	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning airi.t	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 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

2026/06/23 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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Waist	Release&Strength	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Beauty Conditioning	Pre Basic
yuri.Y	airi.t	Nanami.O	mami	kazuha.m	yuri.Y	airi.t	yuri.Y
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Basic	Pilates Cardio	Back&Arm	Waist	Shape up waist	Pre Basic	Body Balance	Back&Arm
kazuha.m	Nanami.O	Neo.o	mami	yuri.Y	yuri.Y	Nanami.O	Neo.o
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Back&Arm	Hip Punch	Shape up waist	Basic	Back&Arm	Waist	Reset Flow
kazuha.m	Neo.o	mami	airi.t	kazuha.m	Neo.o	airi.t	yuri.Y
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	Reset Flow		Release&Strength	
	Nanami.O	Nanami.O	airi.t	yuri.Y		Nanami.O	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close	
Release&Strength	Back&Spine	Hip&Leg					
airi.t	mami	kazuha.m					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30					
Pilates Barre	Back&Arm	Beauty Conditioning					
Nanami.O	Neo.o	airi.t					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back&Arm		Basic	Waist	Back&Spine	Pilates Workout	Hip&Leg
mami	Neo.o		kazuha.m	AI.O	mami	mami	Nanami.O
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn		Release&Strength		Body Balance	Back&Arm	Beauty Conditioning	
Reona		Nanami.O		Nanami.O	Neo.o	airi.t	
21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Spine			jump to burn	Basic	Hip Punch	Body Balance	
Reona			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	Reset Flow	Waist	Basic	Back&Arm
Neo.o	kazuha.m	Nanami.O	yuri.Y	AI.O	kazuha.m	Neo.o
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	Basic
airi.t	mami	airi.t	kazuha.m	Neo.o	mami	kazuha.m
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	Neo.o
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	
yuri.Y	mami		kazuha.m		mami	
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
Waist	Basic					
airi.t	kazuha.m					
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	close	close	close		
Back&Arm	Body Balance					
Neo.o	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
Pre Basic		Basic	jump to burn	Pilates Barre	Body Balance	Hip&Leg
yuri.Y		kazuha.m	AI.O	Nanami.O	Nanami.O	yuri.Y
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	Neo.o	airi.t	Nanami.O	mami	
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
	Hip&Leg	Waist	Release&Strength	Back&Arm	Pilates Cardio	
	kazuha.m	AI.O	Nanami.O	Neo.o	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。