

pilatesK 神戸三宮店		【 07/01 ~ 07/08 】					スケジュール		2026/07/10 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				Neo.o		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 🌿				Hip & Leg 🌿		Pilates Workout				Back & Arm 🌿			
		Nanami.O				kazuha.m		mami				Neo.o			
		16:00 ~ 17:00				16:30 ~ 17:30		close							
		airi.t				kazuha.m									
		17:30 ~ 18:30				18:00 ~ 19:00									
Pilates Barre		Body Balance		yuri.Y		Nanami.O									
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		Neo.o		Nanami.O		airi.t				yuri.Y		Neo.o			
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		Neo.o						kazuha.m		yuri.Y			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Beauty Conditioning 🌿		Hip Punch		Release&Strength				Pilates Barre		Basic 🌿					
airi.t		mami		Nanami.O				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	Neo.o	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	Neo.o	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	Release&Strength	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Body Balance		
Neo.o	mami	yuri.Y	mami	Nanami.O	Neo.o	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 🍌		
airi.t		Neo.o	airi.t		AI.O		airi.t		
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	close
		Shape up waist	Pilates Barre				Shape up waist	Pilates Barre	
		airi.t	Nanami.O				airi.t	Nanami.O	
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				close	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm 🍌	Hip Punch	Back & Arm 🍌	Hip Punch						
Neo.o	mami	Neo.o	mami	Neo.o	mami	Neo.o	mami		
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	Neo.o	kazuha.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			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	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時間前を切つて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。

pilatesK 神戸三宮店		【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール						2026/07/10 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	A.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				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			A.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	A.I.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	A.I.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		close
Back & Arm	Basic						
Neo.o	kazuha.m						
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						
Waist	Body Balance						
airi.t	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	A.I.O	Nanami.O	Nanami.O	yuri.Y	
close		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
			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	A.I.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時間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切つて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。