

pilatesK 神戸三宮店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

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

2026/06/18 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		close	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	close	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。