

pilatesK 神戸三宮店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/08/14 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
Pre Basic 🌱	Pilates Workout		Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		
yuri.Y	Manami		Neo.o	Manami	airi.t	Neo.o	airi.t		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30		
Pilates Cardio	Hip Punch		Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		
Manami	mami		yuri.Y	airi.t	yuri.Y	airi.t	Kazuha.m		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
Release&Strength	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Body Balance	Shape up waist	Basic 🌱	Back & Spine		
mami	airi.t		Neo.o	Manami	airi.t	Manami	mami		
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🌱	Back & Spine		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
Neo.o	mami		yuri.Y		yuri.Y		Kazuha.m		
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close		16:00 ~ 17:00		
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱						Pilates Cardio		
Manami	Kazuha.m						mami		
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30		
Body Balance	Beauty Conditioning 🌱						Back & Arm 🌱		
mami	airi.t						Neo.o		
19:00 ~ 20:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm 🌱			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Waist 🌱		
Neo.o			Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	yuri.Y	Neo.o		
close			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
			jump to burn	Basic 🌱	Body Balance	Hip Punch			
			mami	airi.t	Manami	mami			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Back & Arm 🌱	jump to burn			
Kazuha.m			yuri.Y	Neo.o	mami				

pilatesK 神戸三宮店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール					
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	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
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱
Manami	Neo.o	airi.t	airi.t	yuri.Y	Manami	Noa.T	Neo.o
12:00 ~ 13:00	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
Back & Spine	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Back & Spine	Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Basic 🌱
mami	yuri.Y	mami	airi.t	mami	Kazuha.m	yuri.Y	airi.t
13:30 ~ 14:30	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
Pilates Cardio	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance
Manami	mami	airi.t	yuri.Y	yuri.Y	Manami	yuri.Y	Manami
15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Basic 🌱		Pilates Cardio		Body Balance		Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Kazuha.m		Manami		mami		Noa.T	Neo.o
16:30 ~ 17:30		16:00 ~ 17:00		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
Hip & Leg 🌱		Body Balance				Basic 🌱	Pilates Barre
Kazuha.m		mami				Kazuha.m	Manami
18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Body Balance		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
mami	Manami	Kazuha.m	airi.t				
close	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close
	Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip Punch	Shape up waist	
	airi.t	mami	Neo.o	airi.t	mami	yuri.Y	
	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
	Pilates Cardio		Pilates Barre	Back & Arm 🌱	jump to burn		
	manami		yuri.Y	Neo.o	mami		
	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Reset Flow				
manami	Neo.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		【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール						2026/08/14 更新							
08/17		08/18		08/19		08/20		08/21		08/22		08/23		08/24	
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	
Waist 🌱		Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		jump to burn		Reset Flow		Basic 🌱		Pilates Barre	
Neo.o		yuri.Y		airi.t		Kazuha.m		mami		yuri.Y		Kazuha.m		Manami	
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	
Release&Strength		Pilates Cardio		Basic 🌱		Pilates Cardio		Basic 🌱		Back&Arm 🌱		Shape up waist		Back&Arm 🌱	
Ayari.f		Manami		airi.t		yuri.Y		airi.t		Neo.o		airi.t		Neo.o	
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		13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱		Reset Flow		Back&Arm 🌱		Hip&Leg 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Pilates Barre		Back&Arm 🌱		Pilates Cardio	
airi.t		yuri.Y		Neo.o		Kazuha.m		airi.t		yuri.Y		Neo.o		Manami	
close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		close	
		Waist 🌱				Pilates Barre				Pilates Workout		Release&Strength			
		Manami				yuri.Y				Manami		airi.t			
		close				close				16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30			
					Waist 🌱				Hip&Leg 🌱						
					Neo.o				Kazuha.m						
					17:30 ~ 18:30				18:00 ~ 19:00						
				Back&Arm 🌱		Waist 🌱									
				Neo.o		Neo.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				18:00 ~ 19:00	
Pilates Workout		Basic 🌱		Reset Flow		Waist 🌱		Hip&Leg 🌱		Body Balance				Reset Flow	
mami		Kazuha.m		yuri.Y		Neo.o		Kazuha.m		Manami				yuri.Y	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱		Back&Spine		Body Balance		Release&Strength		Pilates Cardio						Beauty Conditioning 🌱	
Kazuha.m		mami		Manami		airi.t		Manami						airi.t	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Body Balance		Hip&Leg 🌱		Pilates Barre		Back&Arm 🌱		Basic 🌱						Hip&Leg 🌱	
mami		Kazuha.m		Manami		Neo.o		Kazuha.m						yuri.Y	

pilatesK 神戸三宮店		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
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
Hip Punch	Pilates Cardio	Basic 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio
mami	Manami	Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	Manami
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 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Body Balance	Basic 🌱
Manami	Neo.o	Manami	Kazuha.m	airi.t	mami	Kazuha.m
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
Body Balance	Hip & Leg 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱
mami	Kazuha.m	Kazuha.m	Kazuha.m	mami	Manami	Neo.o
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
Back & Arm 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱	Pilates Cardio	
Manami		Manami		Neo.o	yuri.Y	
close		close		Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
				airi.t	Kazuha.m	
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
				Basic 🌱	Pilates Barre	
mami	yuri.Y					
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
Release&Strength	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Spine		Pre Basic 🌱
airi.t	mami	Neo.o	Neo.o	mami		yuri.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Pilates Workout
Kazuha.m	mami	Neo.o	airi.t			mami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Shape up waist	Pre Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Back & Spine		
airi.t	yuri.Y	mami	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。