

pilatesK 神戸三宮店		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/09/13	更新						
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:00 ~ 11:00		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	
Reset Flow		Basic 🍌		Hip Punch		Pre Basic 🍌		Basic 🍌		Pilates Cardio				Beauty Conditioning 🍌	
yuri.Y		Kazuha.m		mami		yuri.Y		Kazuha.m		Manami				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		11:30 ~ 12:30	
Waist 🍌		Pilates Workout		Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Hip Punch		jump to burn		Hip & Leg 🍌		Kazuha.m	
Manami		Manami		Neo.o		airi.t		Kazuha.m		mami		13:00 ~ 14:00		Shape up waist	
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		Shape up waist	
Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌		Style up Pilates		Shape up waist		Hip & Leg 🍌		Pilates Barre		airi.t		14:30 ~ 15:30	
yuri.Y		Kazuha.m		mami		yuri.Y		Kazuha.m		Manami		close		Basic 🍌	
14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		Kazuha.m	
Pilates Cardio				Body Balance				Waist 🍌		close					
Manami				Manami				Neo.o		close					
close				16:00 ~ 17:00				16:30 ~ 17:30		close					
				Waist 🍌				Style up Pilates		close					
				Neo.o				mami		close					
		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		close									
Pilates Barre		Back & Arm 🍌		close											
Manami		Neo.o		close		close		close		close		close			
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		18:00 ~ 19:00	
Style up Pilates		Beauty Conditioning 🍌		Basic 🍌		Pilates Barre		Back & Arm 🍌				Release&Strength		mami	
mami		airi.t		Kazuha.m		Manami		Neo.o				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close				19:30 ~ 20:30		Back & Arm 🍌	
Shape up waist		Body Balance		Release&Strength		Basic 🍌						Neo.o			
airi.t		Manami		airi.t		Kazuha.m						21:00 ~ 22:00			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				Hip Punch					
jump to burn		Shape up waist		Hip & Leg 🍌		Animal Stretch						mami			
mami		airi.t		Kazuha.m		Manami									

pilatesK 神戸三宮店		【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Basic 🍌	Waist 🍌	Hip Punch	Pilates Barre	Waist 🍌	Animal Stretch	Hip & Leg 🍌
yuri.Y	Kazuha.m	Neo.o	mami	Manami	Manami	Manami	Kazuha.m
12:00 ~ 13:00	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
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Pilates Workout	Reset Flow	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Style up Pilates
airi.t	airi.t	Manami	yuri.Y	yuri.Y	Neo.o	airi.t	mami
13:30 ~ 14:30	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
Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌	Release&Strength	Animal Stretch	Body Balance	Pilates Barre	Basic 🍌
Manami	Kazuha.m	Neo.o	airi.t	Manami	Manami	Manami	Kazuha.m
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close
	Body Balance		jump to burn	Hip & Leg 🍌		Waist 🍌	
	airi.t		mami	yuri.Y		airi.t	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Body Balance	Basic 🍌			
			airi.t	Kazuha.m			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm 🍌		Body Balance				
Neo.o	airi.t						
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	18:00 ~ 19:00
Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Style up Pilates	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Hip Punch	Back & Arm 🍌
Neo.o	yuri.Y	mami	yuri.Y		Kazuha.m	mami	airi.t
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Workout	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio			Style up Pilates	Shape up waist	jump to burn
mami	Neo.o	Manami			mami	airi.t	mami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg 🍌	Shape up waist	Release&Strength	Hip & Leg 🍌			Release&Strength	Beauty Conditioning 🍌
Kazuha.m	yuri.Y	mami		Kazuha.m	mami	airi.t	

：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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/09/13 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Waist 🌿	Body Balance	Power up Control	Release&Strength	Animal Stretch	Pre Basic 🌿	Shape up waist	Pilates Cardio	
Manami	Manami	mami	airi.t	Manami	yuri.Y	airi.t	Manami	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Shape up waist	Waist 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	
Neo.o	Neo.o	Kazuha.m	Manami	airi.t	Neo.o	yuri.Y	Kazuha.m	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Release&Strength	Animal Stretch	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Reset Flow	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre	
airi.t	Manami	Neo.o	airi.t	yuri.Y	yuri.Y	airi.t	Manami	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🌿		Style up Pilates	Reset Flow	Basic 🌿	Body Balance	Pilates Barre	Basic 🌿	
Kazuha.m		mami	yuri.Y	Kazuha.m	Manami	yuri.Y	Kazuha.m	
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Pilates Barre	Power up Control	Hip & Leg 🌿		
		Neo.o	Neo.o	yuri.Y	mami	Kazuha.m		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	Basic 🌿	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	Hip Punch			
	Kazuha.m	yuri.Y	Kazuha.m	Manami	mami			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Release&Strength	Waist 🌿		Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip Punch	
yuri.Y	airi.t	Neo.o		yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	mami	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Hip & Leg 🌿						Back & Arm 🌿	
mami	Kazuha.m						Neo.o	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pre Basic 🌿	Shape up waist	Back & Spine						
yuri.Y	airi.t	mami						

pilatesK 神戸三宮店		【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール				
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌿	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌿	Hip Punch	Reset Flow	Back & Arm 🌿	
Neo.o	yuri.Y	airi.t	mami	yuri.Y	Neo.o	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
mami	Kazuha.m	Kazuha.m	Neo.o	Kazuha.m	Kazuha.m	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	Style up Pilates	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	
Neo.o	airi.t	Neo.o	mami	yuri.Y	Neo.o	
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Basic 🌿	Back & Spine		Pilates Cardio		
	Kazuha.m	mami		Manami		
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Pilates Cardio	Back & Arm 🌿				
	yuri.Y	Neo.o				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
	Beauty Conditioning 🌿	Power up Control				
airi.t	mami					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Pre Basic 🌿		Basic 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	
Manami	yuri.Y		yuri.Y	Neo.o	yuri.Y	
19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Release&Strength			Body Balance	Shape up waist	Back & Spine	
airi.t			Manami	airi.t	mami	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Animal Stretch			Reset Flow	Back & Arm 🌿	Style up Pilates	
Manami		yuri.Y	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。