

pilatesK 神戸三宮店		【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール						2026/09/17 更新									
10/01		10/02		10/03		10/04		10/05		10/06		10/07		10/08			
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			
Pre Basic 🌱		Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱		Shape up waist		Back & Spine		Hip & Leg 🌱		Waist 🌱		Pilates Cardio			
yuri.Y		yuri.Y		Kazuha.m		airi.t		mami		mana.N		Neo.o		mana.N			
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			
Beauty Conditioning 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		Pilates Barre		Power up Control		Hip & Leg 🌱			
airi.t		Neo.o		Neo.o		mana.N		Kazuha.m		yuri.Y		mami		Kazuha.m			
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			
Shape up waist		Reset Flow		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Style up Pilates		Pilates Cardio		Shape up waist		Pilates Barre			
yuri.Y		yuri.Y		Kazuha.m		airi.t		mami		mana.N		airi.t		mana.N			
14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🌱				Waist 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱				Basic 🌱			
airi.t				Neo.o		Kazuha.m				Neo.o				Kazuha.m			
close				16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30				close				close		close	
				Pilates Cardio		jump to burn											
				mana.N		mami											
		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00													
Body Balance		Hip & Leg 🌱		Kazuha.m													
airi.t																	
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			
Body Balance		Power up Control		Pilates Barre				Pre Basic 🌱		Release&Strength		Reset Flow		Back & Spine			
mami		mami		mana.N				yuri.Y		airi.t		yuri.Y		mami			
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			
Basic 🌱		Back & Arm 🌱						Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱			
Kazuha.m		airi.t						Neo.o		Neo.o		mana.N		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		21:00 ~ 22:00	
Hip Punch		Release&Strength						Pilates Barre		Shape up waist		Hip & Leg 🌱		jump to burn			
mami		mami				yuri.Y		airi.t		Kazuha.m		mami					

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

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

pilatesK 神戸三宮店		【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール					
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
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	
Basic 🌱		Release&Strength	jump to burn	Hip Punch	Pilates Barre	Basic 🌱	
airi.t		airi.t	mami	mami	yuri.Y	Kazuha.m	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Pre Basic 🌱		Power up Control	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Cardio	
yuri.Y		mami	Kazuha.m	Kazuha.m	mana.N	mana.N	
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		Basic 🌱	Back&Spine	Style up Pilates	Pre Basic 🌱	Hip&Leg 🌱	
airi.t		airi.t	mami	mami	yuri.Y	Kazuha.m	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg 🌱		Hip Punch		Basic 🌱		Release&Strength	
mana.N		mami		airi.t		airi.t	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:00 ~ 17:00
Pilates Cardio							Pre Basic 🌱
yuri.Y							yuri.Y
18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30				
Pilates Barre		Body Balance					
mana.N		airi.t					
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
	Back&Arm 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Release&Strength	Reset Flow		
	Neo.o	yuri.Y	Neo.o	airi.t	yuri.Y		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Pilates Cardio	Back&Arm 🌱	Shape up waist	Waist 🌱			
	mana.N	mana.N	airi.t	Neo.o			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🌱	Hip&Leg 🌱	Back&Arm 🌱	Shape up waist				
Neo.o	yuri.Y	Neo.o	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。