pilatesK　神戸三宮店　【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/16　更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Kazuha.m	10:30 ～ 11:30 jump to burn mami	10:00 ～ 11:00 Waist 🔰 Neo.o	10:30 ～ 11:30 Basic 🔰 Kazuha.m	10:00 ～ 11:00 Hip＆Leg 🔰 Neo.o	10:30 ～ 11:30 Shape up waist airi.t	10:00 ～ 11:00 Hip Punch mami	close
12:00 ～ 13:00 Shape up waist mana.N	12:00 ～ 13:00 Back＆Arm 🔰 Neo.o	11:30 ～ 12:30 Basic 🔰 airi.t	12:00 ～ 13:00 Shape up waist yuri.Y	11:30 ～ 12:30 Waist 🔰 Kazuha.m	12:00 ～ 13:00 Reset Flow yuri.Y	11:30 ～ 12:30 Release&Strength airi.t	
13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio mana.N	13:30 ～ 14:30 Style up Pilates mami	13:00 ～ 14:00 Reset Flow yuri.Y	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg 🔰 Kazuha.m	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 Neo.o	13:30 ～ 14:30 Beauty Conditioning 🔰 airi.t	13:00 ～ 14:00 Back＆Arm 🔰 mana.N	
15:00 ～ 16:00 Reset Flow yuri.Y	close	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg 🔰 Neo.o	close	14:30 ～ 15:30 Basic 🔰 Kazuha.m	close	14:30 ～ 15:30 Back＆Spine mami	
16:30 ～ 17:30 Hip＆Leg 🔰 mana.N		16:00 ～ 17:00 Back＆Arm 🔰 Neo.o		close		16:00 ～ 17:00 Body Balance airi.t	
18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Kazuha.m		17:30 ～ 18:30 Release&Strength airi.t				17:30 ～ 18:30 Pilates Cardio mana.N	
close	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 Kazuha.m	19:00 ～ 20:00 Pre Basic 🔰 yuri.Y	18:00 ～ 19:00 Pilates Cardio mana.N	18:00 ～ 19:00 Style up Pilates mami	18:00 ～ 19:00 Waist 🔰 mana.N	19:00 ～ 20:00 Basic 🔰 airi.t	
	19:30 ～ 20:30 Pilates Barre mana.N	close	19:30 ～ 20:30 Reset Flow yuri.Y	19:30 ～ 20:30 Shape up waist yuri.Y	19:30 ～ 20:30 Power up Control mami	close	
	21:00 ～ 22:00 Basic 🔰 Kazuha.m		21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning 🔰 mana.N	21:00 ～ 22:00 Hip Punch mami	21:00 ～ 22:00 Pilates Barre mana.N		

pilatesK　神戸三宮店　【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

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

🔰：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　【　11/17　～　11/24　】　スケジュール

2026/10/16　更新

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

pilatesK　神戸三宮店　【　11/25　～　】　スケジュール

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ～ 11:30 Waist Neo.o	10:00 ～ 11:00 Back＆Spine mami	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning mana.N	10:00 ～ 11:00 Pilates Barre mana.N	10:30 ～ 11:30 jump to burn mami	10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg Neo.o
12:00 ～ 13:00 Reset Flow yuri.Y	11:30 ～ 12:30 Hip＆Leg Neo.o	12:00 ～ 13:00 Basic Kazuha.m	11:30 ～ 12:30 Shape up waist yuri.Y	12:00 ～ 13:00 Waist Kazuha.m	12:00 ～ 13:00 Style up Pilates mami
13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Neo.o	13:00 ～ 14:00 Style up Pilates mami	13:30 ～ 14:30 Pilates Cardio mana.N	13:00 ～ 14:00 Hip＆Leg Kazuha.m	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Neo.o	13:30 ～ 14:30 Waist Neo.o
close	14:30 ～ 15:30 Waist Neo.o	close	14:30 ～ 15:30 Pre Basic yuri.Y	15:00 ～ 16:00 Power up Control mami	close
	close		16:00 ～ 17:00 Beauty Conditioning mana.N	16:30 ～ 17:30 Basic Kazuha.m	
			17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Kazuha.m	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Neo.o	
18:00 ～ 19:00 jump to burn mami	18:00 ～ 19:00 Pre Basic yuri.Y	18:00 ～ 19:00 Back＆Spine mami	19:00 ～ 20:00 Reset Flow yuri.Y	close	18:00 ～ 19:00 Hip Punch mami
19:30 ～ 20:30 Beauty Conditioning mana.N	19:30 ～ 20:30 Hip Punch mami	19:30 ～ 20:30 Basic Kazuha.m	close		19:30 ～ 20:30 Pilates Cardio yuri.Y
21:00 ～ 22:00 Basic Kazuha.m	21:00 ～ 22:00 Pilates Cardio yuri.Y	21:00 ～ 22:00 Style up Pilates mami			21:00 ～ 22:00 Back＆Spine 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時間前を切っ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。