

pilatesK 神戸三宮店		【 11/01 ~ 11/08 】					スケジュール		2026/10/14	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		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		close	
Basic👉		jump to burn		Waist👉		Basic👉		Hip & Leg👉		Shape up waist		Hip Punch			
Kazuha.m		mami		Neo.o		Kazuha.m		Neo.o		airi.t		mami			
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			
Shape up waist		Back & Arm👉		Basic👉		Shape up waist		Basic👉		Reset Flow		Release&Strength			
mana.N		Neo.o		airi.t		yuri.Y		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			
Pilates Cardio		Style up Pilates		Reset Flow		Hip & Leg👉		Waist👉		Beauty Conditioning👉		Back & Arm👉			
mana.N		mami		yuri.Y		Kazuha.m		Neo.o		airi.t		mana.N			
15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30			
Reset Flow				Hip & Leg👉				Back & Arm👉				Back & Spine			
yuri.Y				Neo.o				Kazuha.m				mami			
16:30 ~ 17:30				16:00 ~ 17:00				close				16:00 ~ 17:00			
Hip & Leg👉				Back & Arm👉								Body Balance			
mana.N				Neo.o								airi.t			
18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30			
Waist👉				Release&Strength								Pilates Cardio			
Kazuha.m				airi.t								mana.N			
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			
		Waist👉		Pre Basic👉		Pilates Cardio		Style up Pilates		Waist👉		Basic👉			
		Kazuha.m		yuri.Y		mana.N		mami		mana.N		airi.t			
		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close			
		Pilates Barre				Reset Flow		Shape up waist		Power up Control					
		mana.N				yuri.Y		yuri.Y		mami					
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
		Basic👉				Beauty Conditioning👉		Hip Punch		Pilates Barre					
Kazuha.m		mana.N				mami		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	
close	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 & Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Shape up waist	Back & Arm 🍌	Pilates Cardio	Waist 🍌	Basic 🍌	
	Kazuha.m	mana.N	airi.t	Neo.o	mana.N	Neo.o	Kazuha.m	
	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	
	Beauty Conditioning 🍌	Pre Basic 🍌	Pilates Cardio	Pilates Barre	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌	Pilates Barre	
	airi.t	yuri.Y	mana.N	yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	mana.N	
	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 🍌	Hip Punch	Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Spine	Power up Control	Waist 🍌	
	Kazuha.m	mami	airi.t	Neo.o	mami	mami	Kazuha.m	
	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	
	Body Balance		Waist 🍌		Pilates Barre	Back & Arm 🍌		
	airi.t		mana.N		mana.N	Neo.o		
	close		close		close	16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🍌		Basic 🍌
						Neo.o		Kazuha.m
						17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00
						Style up Pilates		jump to burn
	mami		mami					
	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	
	Back & Arm 🍌	Release&Strength	Hip Punch	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍌		Hip & Leg 🍌	
	Neo.o	airi.t	mami	yuri.Y	Neo.o		Neo.o	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	
	Release&Strength	Basic 🍌	Reset Flow	Hip & Leg 🍌			jump to burn	
	airi.t	Kazuha.m	yuri.Y	Kazuha.m			mami	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
	Waist 🍌	Back & Arm 🍌	Power up Control	Reset Flow		Back & Arm 🍌		
	Neo.o	Neo.o	mami	yuri.Y		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		2026/10/14 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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00			
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱	Power up Control	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Reset Flow			
mana.N	Kazuha.m	Manami	yuri.Y	mami	Kazuha.m	mana.N	yuri.Y			
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			
Back & Spine	Body Balance	Back & Arm 🌱	jump to burn	Reset Flow	Pilates Cardio	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱			
mami	airi.t	Neo.o	mami	yuri.Y	mana.N	Kazuha.m	mana.N			
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	13:00 ~ 14:00			
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			
mana.N	Kazuha.m	Manami	yuri.Y	mami	airi.t	Neo.o	yuri.Y			
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Style up Pilates		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance	Pilates Cardio			
mami		Neo.o		airi.t	Kazuha.m	mami	mana.N			
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close			
				Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg 🌱				
				yuri.Y	airi.t	Kazuha.m				
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
		Waist 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Style up Pilates						
		Neo.o	mana.N	mami						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00			
Shape up waist	Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm 🌱	Body Balance		Waist 🌱	Pilates Barre			
airi.t	mana.N	airi.t	Neo.o	airi.t		Neo.o	mana.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio					Waist 🌱		
yuri.Y	airi.t	Kazuha.m	yuri.Y					Kazuha.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱				Hip & Leg 🌱			
airi.t	mana.N	mana.N	Neo.o				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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱	Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg 🌱
Neo.o	mami	mana.N	mana.N	mami	Neo.o
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	Waist 🌱	Style up Pilates
yuri.Y	Neo.o	Kazuha.m	yuri.Y	Kazuha.m	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
Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
Neo.o	mami	mana.N	Kazuha.m	Neo.o	Neo.o
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Waist 🌱		Pre Basic 🌱	Power up Control	
	Neo.o		yuri.Y	mami	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
			Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	
			mana.N	Kazuha.m	
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Kazuha.m	Neo.o			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Reset Flow		Hip Punch
mami	yuri.Y	Kazuha.m	yuri.Y		mami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning 🌱	Hip Punch	Back & Spine			Pilates Cardio
mana.N	mami	mami			yuri.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Pilates Cardio	Basic 🌱		Back & Spine	
Kazuha.m	yuri.Y	Kazuha.m		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。