

pilatesK 西神戸

【 04/01 ~ 04/08 】 スケジュール

2020/02/20 更新

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back&Arm nana.m		Basic Lica.I	Waist nana.m	Hip&Leg Manami.H		Waist Lica.I	Basic Manami.H		
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic nana.m		Hip&Leg Lica.I	Back&Arm Manami.H	Stretch&Conditioning Lica.I		Basic nana.m	Back&Arm Natsuho		
Close		Close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	Close	Close	Close
			Basic nana.m	Waist Manami.H		Basic Lica.I			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
			Basic Lica.I	Basic Lica.I					
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Hip&Leg Manami.H		Hip&Leg Manami.H	Hip&Leg Manami.H	Hip&Leg Manami.H		Hip&Leg Manami.H	Hip&Leg Manami.H	Hip&Leg Manami.H	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch&Conditioning Lica.I	Hip&Leg nana.m	Basic Manami.H	Close	Close	Stretch&Conditioning nana.m	Hip&Leg Lica.I	Close		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip&Leg Manami.H	Basic nana.m	Waist nana.m	Close	Close	Back&Arm Natsuho	Waist nana.m	Close		

pilatesK 西神戸

【 04/09 ~ 04/16 】 スケジュール

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16				
木	金	土	日	月	火	水	木				
Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close				
	Stretch&Conditioning nana.m	Basic Manami.H	Back&Arm Natsuho		Hip&Leg nana.m	Waist nana.m					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30			
	Waist Lica.I	Hip&Leg nana.m	Basic nana.m		Waist Manami.H	Basic Manami.H					
	Close	Close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	Close		Close	Close	Close	
			Basic Manami.H		Back&Arm Natsuho						Basic Manami.H
			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
			Waist nana.m		Waist nana.m						
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
	Waist nana.m	Waist nana.m	Waist nana.m		Waist nana.m	Waist nana.m		Waist nana.m	Waist nana.m	Waist nana.m	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic Lica.I	Back&Arm Natsuho	Close	Close	Close	Back&Arm Natsuho	Stretch&Conditioning nana.m	Back&Arm Natsuho				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Back&Arm Natsuho	Basic Manami.H	Close	Close	Close	Basic Manami.H	Back&Arm Natsuho	Basic Manami.H				

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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 西神戸

【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール

2026/02/20 更新

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30 Waist Manami.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg nana.m	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H	Close	10:30 ~ 11:30 Waist Manami.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Manami.H	Close	10:30 ~ 11:30 Basic nana.m				
12:30 ~ 13:30 Back&Arm Natsuho	12:30 ~ 13:30 Basic Lica.I	12:30 ~ 13:30 Waist nana.m		12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning nana.m	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Natsuho		12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Lica.I				
18:00 ~ 19:00 Basic nana.m	14:30 ~ 15:30 Stretch&Conditioning nana.m	14:30 ~ 15:30 Basic Manami.H		16:30 ~ 17:30 Hip&Leg nana.m	18:00 ~ 19:00 Basic Manami.H		18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsuho	18:00 ~ 19:00 Basic nana.m	18:00 ~ 19:00 Waist Lica.I		
	17:00 ~ 18:00 Basic Lica.I	Close								18:00 ~ 19:00 Basic nana.m	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Lica.I
	20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Lica.I										

pilatesK 西神戸

【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsuho	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Lica.I	Close	10:30 ~ 11:30 Basic nana.m	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsuho	Close	
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Lica.I	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Natsuho		12:30 ~ 13:30 Back&Arm Natsuho	12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H		
14:30 ~ 15:30 Back&Arm Natsuho	14:30 ~ 15:30 Basic Lica.I		14:30 ~ 15:30 Back&Arm Natsuho	18:00 ~ 19:00 Basic Manami.H		
17:00 ~ 18:00 Basic Lica.I	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Natsuho		18:00 ~ 19:00 Waist Lica.I			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Natsuho
	Close					

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し込みしております。  
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。