

pilatesK 西神戸店 【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2020/04/14 更新

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

pilatesK 西神戸店 【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

| 05/09 | 05/10 | 05/11 | 05/12 | 05/13 | 05/14 | 05/15 | 05/16 | | | | | |
|--|------------------------------------|-------|--|--|-------|--------------------------------------|--|-------|---|--------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuho.S | 10:30 ~ 11:30 Basic Lica.I | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuho.S | 10:30 ~ 11:30 Waist Lica.I | close | 10:30 ~ 11:30 Basic nana.m | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Manami.H | | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Lica.I | 12:30 ~ 13:30 Waist Manami.H | | 12:30 ~ 13:30 Basic Lica.I | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Natsuho.S | | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg nana.m | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Natsuho.S | | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Natsuho.S | 14:30 ~ 15:30 Basic Lica.I | | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Natsuho.S | close | | close | close | close | 14:30 ~ 15:30 Basic Manami.H | | | |
| 17:00 ~ 18:00 Basic Lica.I | close | | close | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Lica.I | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.m | 18:00 ~ 19:00 Basic Manami.H | 18:00 ~ 19:00 Waist Manami.H |
| | | | | | | | | | | | | |

：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しております。
 ・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 西神戸店

【 05/17 ~ 05/24 】 スケジュール

2026/04/14 更新

| 05/17 | 05/18 | 05/19 | 05/20 | 05/21 | 05/22 | 05/23 | 05/24 | | | | |
|---|-------|---|--------------------------------------|-------|--|---|--|----------------------------------|--|--|----------------------------------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 Waist nana.m | close | 10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H | 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Manami.H | close | 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsuho.S | 10:30 ~ 11:30 Waist Manami.H | 10:30 ~ 11:30 Basic nana.m | | | | |
| 12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H | | 12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nana.m | 12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H | | 12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H | 12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Lica.I | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Lica.I | | | | |
| 14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning nana.m | | close | close | | close | close | 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Manami.H | 14:30 ~ 15:30 Basic nana.m | | | |
| 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Manami.H | | | | | | | close | close | close | close | 16:30 ~ 17:30 Waist Lica.I |
| close | | | | | | | | | | | close |
| | | | | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.m | 18:00 ~ 19:00 Basic nana.m | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsuho.S | 18:00 ~ 19:00 Basic Lica.I | |
| close | | close | close | | close | close | close | close | close | | |
| | | | | | | | | | | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Natsuho.S | 20:30 ~ 21:30 Waist nana.m |

pilatesK 西神戸店

【 05/25 ~ 05/31 】 スケジュール

| 05/25 | 05/26 | 05/27 | 05/28 | 05/29 | 05/30 | 05/31 | | | | | | |
|-------|---|-------|-------|--|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|-------|--|---|--|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | | | |
| close | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Lica.I | close | close | 10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.m | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.m | | | | | | |
| | 12:30 ~ 13:30 Basic nana.m | | | 12:30 ~ 13:30 Waist Lica.I | 12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H | 12:30 ~ 13:30 Waist Natsuho.S | | | | | | |
| | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Natsuho.S | | | close | close | close | 14:30 ~ 15:30 Waist nana.m | 14:30 ~ 15:30 Back & Arm Manami.H | | | | |
| | 15:00 ~ 16:00 Basic Lica.I | | | | | | 14:00 ~ 15:00 Waist Natsuho.S | 16:30 ~ 17:30 Basic Lica.I | | | | |
| | close | | | close | 15:30 ~ 16:30 Basic nana.m | close | close | close | close | | | |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 Waist nana.m | | | | | 17:00 ~ 18:00 Basic Manami.H | | |
| | | | | | close | | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I | 18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Lica.I | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsuho.S |
| | | | | | | | | | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Natsuho.S | close | close |
| | 21:00 ~ 22:00 Basic Lica.I | | | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Natsuho.S | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg nana.m | | | | | | | |

・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時間1週間前まで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。