

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Waist Manami.H	10:30 ~ 11:30 Basic nana.m	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuho.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.m	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Manami.H			12:00 ~ 13:00 jump to burn Manami.H	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		
	13:30 ~ 14:30 Basic Manami.H	close			13:30 ~ 14:30 Waist Natsuho.S	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning nana.m		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nana.m				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsuho.S	15:00 ~ 16:00 Basic Manami.H		16:30 ~ 17:30 Basic 未定
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定				19:30 ~ 20:30 jump to burn Manami.H	close		close
	21:00 ~ 22:00 Basic nana.m				21:00 ~ 22:00 Waist Natsuho.S			
						17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Manami.H		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16					
火	水	木	金	土	日	月	火					
10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H	10:30 ~ 11:30 Waist Natsuho.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.m	10:30 ~ 11:30 Waist nana.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuho.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuho.S					
12:00 ~ 13:00 jump to burn nana.m	12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Natsuho.S	12:00 ~ 13:00 Basic Manami.H	12:30 ~ 13:30 Basic nana.m		12:00 ~ 13:00 Waist Natsuho.S					
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Manami.H	close		13:30 ~ 14:30 Basic nana.m	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nana.m	14:30 ~ 15:30 Waist Natsuho.S		13:30 ~ 14:30 Basic nana.m					
close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Manami.H		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nana.m	close				
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning nana.m							
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsuho.S		18:00 ~ 19:00 Basic Manami.H		close	18:00 ~ 19:00 Waist nana.m		
					19:30 ~ 20:30 Basic nana.m		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Manami.H			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nana.m		
					21:00 ~ 22:00 Waist Natsuho.S		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nana.m		21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 jump to burn Manami.H	close	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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

【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール

2026/05/17 更新

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.m	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic Manami.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.m	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Natsuho.S		12:00 ~ 13:00 Basic Manami.H	12:00 ~ 13:00 Waist Natsuho.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Natsuho.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn Manami.H	12:30 ~ 13:30 Basic Manami.H	
close		13:30 ~ 14:30 Waist nana.m	13:30 ~ 14:30 jump to burn Manami.H	14:30 ~ 15:30 Basic nana.m		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Natsuho.S	16:30 ~ 17:30 Waist Natsuho.S		close		
			17:30 ~ 18:30 Waist Natsuho.S	close				
			close					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Manami.H		18:00 ~ 19:00 Basic Manami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm nana.m	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic nana.m	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuho.S
19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.m		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nana.m	19:30 ~ 20:30 Basic Manami.H				19:30 ~ 20:30 Waist Natsuho.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定
21:00 ~ 22:00 Basic nana.m		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsuho.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Manami.H				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nana.m	21:00 ~ 22:00 Waist Natsuho.S

pilatesK 西神戸

【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.m	close	10:30 ~ 11:30 Waist Natsuho.S	
	12:00 ~ 13:00 Waist Natsuho.S	12:00 ~ 13:00 Basic Manami.H	12:30 ~ 13:30 Waist Natsuho.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	
	13:30 ~ 14:30 Basic nana.m	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning nana.m		13:30 ~ 14:30 Waist Natsuho.S	
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Manami.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Natsuho.S		close	close
		17:30 ~ 18:30 Waist Manami.H	close			
		close				
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Manami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.m
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Natsuho.S				19:30 ~ 20:30 jump to burn Manami.H
	21:00 ~ 22:00 Basic Manami.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定				21:00 ~ 22:00 Basic 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週間前までにお願しております。
 ・レッスンの開始時間1週間前までのご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。