

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		close					
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsuho.S				18:00 ~ 19:00 Basic Manami.H	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 Back & Arm Natsuho.S	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	21:00 ~ 22:00 Basic 未定

・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

2026/05/13 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 Hip & Leg 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	18:00 ~ 19:00 Basic nana.m	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuho.S
		close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Natsuho.S	16:30 ~ 17:30 Waist Natsuho.S		close		19:30 ~ 20:30 Waist Natsuho.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Manami.H	close				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nana.m	21:00 ~ 22:00 Waist Natsuho.S
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Manami.H					19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.m	21:00 ~ 22:00 Basic nana.m
19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.m		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nana.m	19:30 ~ 20:30 Basic Manami.H	close		close	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 Basic 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	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			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.m
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Manami.H					19:30 ~ 20:30 jump to burn Manami.H
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Natsuho.S	close		close	close	21:00 ~ 22:00 Basic nana.m	
	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週間前までにお願ひしております。
 ・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。