

pilatesK 西神戸		【 07/01 ~ 07/08 】			スケジュール			2026/07/21 更新				
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08					
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					
Basic 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱					
nana.m		Risuzu.K	Maho.S	nana.m		nana.m	Natsuho.S					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
Natsuho.S		Maho.S	nana.m	Natsuho.S		nana.m	Manami.H					
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close					
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn		Waist 🌱						
		Risuzu.K	Maho.S	nana.m		Natsuho.S						
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						
			Basic 🌱	Waist 🌱								
			nana.m	Natsuho.S								
			17:30 ~ 18:30									
		Hip & Leg 🌱										
		nana.m										
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱							Hip & Leg 🌱	jump to burn
Manami.H	Maho.S	nana.m	Asuka.H	nana.m								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱								
Maho.S	Natsuho.S	nana.m	Maho.S	nana.m								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱								
Manami.H	Manami.H	Natsuho.S	Asuka.H	Maho.S								

pilatesK 西神戸		【 07/09 ~ 07/16 】		スケジュール			
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
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
	jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
	Manami.H	Risuzu.K	Maho.S		nana.m	Asuka.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱	
	Manami.H	Natsuho.S	nana.m		Manami.H	Maho.S	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back & Arm 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		
	Maho.S	nana.m	Maho.S		nana.m		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱				
		Natsuho.S	nana.m				
		17:30 ~ 18:30					
	Basic 🌱						
	Risuzu.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
Natsuho.S	nana.m		Maho.S	Natsuho.S	Maho.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱		
Maho.S	Natsuho.S		Manami.H	nana.m	nana.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱			
Natsuho.S	Natsuho.S	Maho.S	nana.m	Natsuho.S			

🌱：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時間前を切った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 西神戸			【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール					2026/07/21 更新							
07/17		07/18		07/19		07/20		07/21		07/22		07/23		07/24	
金		土		日		月		火		水		木		金	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱		Waist 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱		Basic 🌱				jump to burn	
nana.m		Natsuho.S		Asuka.H				Natsuho.S		Manami.H				Manami.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Basic 🌱		Hip & Leg 🌱				Hip & Leg 🌱	
Maho.S		Manami.H		Manami.H				Asuka.H		Manami.H				Manami.H	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30	
Beauty Conditioning 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱				Waist 🌱						Back & Arm 🌱	
nana.m		Natsuho.S		Asuka.H				Natsuho.S						Natsuho.S	
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close						close	
		Basic 🌱		Waist 🌱											
		Manami.H		Manami.H											
		17:30 ~ 18:30													
		jump to burn													
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱								Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱		Back & Arm 🌱	
Manami.H								nana.m		Maho.S		Natsuho.S		Maho.S	
19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist 🌱								Back & Arm 🌱		Waist 🌱		jump to burn		Basic 🌱	
Natsuho.S								Maho.S		Natsuho.S		Manami.H		未定	
21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
jump to burn								Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱		Waist 🌱	
Manami.H								nana.m		Maho.S		Maho.S		Natsuho.S	

pilatesK 西神戸		【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール								
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31				
土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱				
未定	nana.m		Natsuho.S	nana.m		未定				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00				
Waist 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Waist 🌱		Back & Arm 🌱				
Manami.H	未定		Manami.H	Natsuho.S		Maho.S				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30				
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱			Basic 🌱				
未定	nana.m		未定			未定				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱									
Manami.H	未定									
close	close							close		
17:30 ~ 18:30										
Beauty Conditioning 🌱										
nana.m										
close									close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn							
nana.m	未定	Maho.S	nana.m							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱							
未定	Rena.M	nana.m	Manami.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱							
nana.m	未定	nana.m	Natsuho.S							

🌱 : 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。