

pilatesK 西神戸		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/12 更新				
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
jump to burn	Basic		Basic	Back & Arm		Back & Spine	Pre Basic					
Manami.H	miyu.m		miyu.m	Maho.S		Manami.H	nana.m					
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Basic	Back & Arm		Beauty Conditioning	Waist		jump to burn	Back & Arm					
miyu.m	未定		nana.m	Manami.H		Manami.H	未定					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Back & Arm	Basic		Pre Basic			Basic	Beauty Conditioning					
未定	miyu.m		nana.m			miyu.m	nana.m					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Back & Spine	Back & Arm							Back & Arm				
Manami.H	未定							未定				
close	close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	
											Basic	Hip & Leg
											miyu.m	nana.m
18:00 ~ 19:00											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine			Pre Basic	Basic	Hip & Leg							
Manami.H			nana.m	miyu.m	nana.m							
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Back & Arm			Basic	jump to burn	Back & Arm							
未定			miyu.m	Manami.H	未定							
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist	Back & Arm		Basic	Pre Basic								
Manami.H	未定		miyu.m	nana.m								

pilatesK 西神戸		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール										
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16					
日	月	火	水	木	金	土	日					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist		Pre Basic	Beauty Conditioning		Back&Arm	Basic	Back&Arm					
Manami.H		nana.m	nana.m		未定	miyu.m	未定					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Basic		Hip&Leg	Basic		Basic	Hip&Leg	Pre Basic					
miyu.m		Manami.H	miyu.m		miyu.m	nana.m	nana.m					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Back&Arm		Basic			Back&Arm	Basic	Hip&Leg					
未定		miyu.m			未定	miyu.m	Maho.S					
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
jump to burn		Back&Arm					jump to burn	Beauty Conditioning				
Manami.H		未定					Manami.H	nana.m				
close		17:30 ~ 18:30					close	close	17:30 ~ 18:30	close		
											Basic	Waist
											miyu.m	nana.m
		close							close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Waist		Back&Arm	Back&Spine								
	Manami.H		未定	Manami.H								
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
	Back&Arm		Hip&Leg	Basic								
	未定		Manami.H	miyu.m								
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
jump to burn	Back&Arm	Waist										
Manami.H	未定	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時間前まで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		【 08/17 ~ 08/24 】		スケジュール		2026/07/12 更新		
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist	Basic		Pre Basic	Waist	Basic		
	nana.m	miyu.m		nana.m	nana.m	miyu.m		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic	Back&Spine		Back&Arm	Basic	Back&Arm		
	miyu.m	Manami.H		未定	miyu.m	Maho.S		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pre Basic			Hip&Leg	Back&Spine	jump to burn		
	nana.m			nana.m	Manami.H	Manami.H		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Pre Basic		Hip&Leg
						nana.m		Maho.S
						17:30 ~ 18:30		close
			Basic					
	miyu.m		close					
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip&Leg			Beauty Conditioning	Waist	Basic		
	未定	nana.m		nana.m	miyu.m			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	jump to burn	Hip&Leg		Beauty Conditioning	Waist			
	Manami.H	未定		nana.m	Manami.H			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Back&Arm	Pre Basic	Hip&Leg	Basic				
	未定	nana.m	未定	miyu.m				

pilatesK 西神戸		【 08/25 ~ 08/31 】		スケジュール		
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Basic	jump to burn		Hip&Leg	Back&Arm	Pre Basic	
miyu.m	Manami.H		未定	未定	nana.m	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Basic		Beauty Conditioning	jump to burn	Back&Spine	
nana.m	miyu.m		nana.m	Manami.H	Manami.H	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic			Waist	Basic	Beauty Conditioning	
miyu.m			nana.m	miyu.m	nana.m	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	
		Waist			Basic	
		Manami.H			miyu.m	
		17:30 ~ 18:30			close	
						Hip&Leg
						未定
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn			
nana.m	未定	未定	Manami.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back&Arm	Waist	Hip&Leg	Basic			
未定	nana.m	nana.m	miyu.m			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg	Beauty Conditioning	Pre Basic	Back&Spine			
未定	nana.m	nana.m	Manami.H			

・体験可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルが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。