

pilatesK 西神戸		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/12 更新		
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Spine		Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg		Hip&Leg	
miyu.m	nana.m		chizuru.K	Manami.H	chizuru.K		chizuru.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Waist		Pre Basic	Back&Arm	Pre Basic		Basic	
Manami.H	Manami.H		nana.m	chizuru.K	Shiho.Y		miyu.m	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Hip&Leg	Basic	Back&Arm		Back&Arm	
miyu.m			chizuru.K	miyu.m	chizuru.K		chizuru.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Beauty Conditioning		Waist	
					Manami.H		Shiho.Y	
					17:30 ~ 18:30			
Hip&Leg								
chizuru.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Back&Spine			Waist		
nana.m	chizuru.K	miyu.m	Manami.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	Beauty Conditioning	Waist	Basic			Basic		
chizuru.K	Manami.H	nana.m	miyu.m			miyu.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Hip&Leg	jump to burn	Waist			Back&Spine		
nana.m	chizuru.K	nana.m	Manami.H			nana.m		

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

・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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/12 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
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	
	Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Pre Basic	Waist		
	Shiho.Y	miyu.m	chizuru.K		nana.m	Manami.H		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Back & Spine	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Back & Arm		
	nana.m	chizuru.K	Manami.H		miyu.m	chizuru.K		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg	jump to burn	Hip & Leg		Beauty Conditioning	Basic		
	Shiho.Y	Manami.H	chizuru.K		Manami.H	miyu.m		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
		Basic	Back & Spine		Basic	jump to burn		
		miyu.m	Manami.H		miyu.m	Manami.H		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Beauty Conditioning			Back & Spine	Hip & Leg			
	Manami.H			Manami.H	chizuru.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Basic	Waist						Waist	
miyu.m	Manami.H						nana.m	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Back & Arm						Basic	
Manami.H	chizuru.K	miyu.m						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	jump to burn						Back & Spine	
nana.m	Manami.H						nana.m	

pilatesK 西神戸		【 09/25 ~ 09/30 】		スケジュール							
09/25		09/26		09/27		09/28		09/29		09/30	
金		土		日		月		火		水	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning		Pre Basic		Hip&Leg				Waist		Basic	
Manami.H		nana.m		miyu.m				Manami.H		miyu.m	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Back&Arm		Hip&Leg		jump to burn				Basic		Hip&Leg	
chizuru.K		chizuru.K		nana.m				miyu.m		chizuru.K	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close	
jump to burn		Waist		Basic				Back&Spine			
Manami.H		nana.m		miyu.m				Manami.H			
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close			
		Back&Arm		Waist							
		chizuru.K		nana.m							
close				close		close		close			
		17:30 ~ 18:30									
		Back&Spine									
		nana.m									
18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic						Hip&Leg		Beauty Conditioning			
miyu.m						nana.m		nana.m			
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Waist						Pre Basic		Waist			
nana.m		nana.m		Manami.H		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg						Back&Arm		jump to burn			
miyu.m						chizuru.K		nana.m			

・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。
 ・レッスン開始時刻1時間前迄に於けるキャンセルは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。