

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

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

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

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

・休職可能レッスン
 ・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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄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。