

pilatesK 西神戸		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/22 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	close	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		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						
	Basic						
	miyu.m						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Hip&Leg	Basic	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		2026/09/22 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	Basic	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		nana.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	
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	Basic		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			
	17:30 ~ 18:30				
Back&Spine					
nana.m					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Basic			Hip&Leg		Beauty Conditioning
miyu.m			chizuru.K		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	
Hip&Leg	Back&Arm	jump to burn			
nana.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。