

| pilatesK 西神戸                           |                                        | 【 10/01 ~ 10/08 】                       |                                                | スケジュール                                  |                                                  | 2026/10/01 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<br>Hip&Leg<br>Manami.H   | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>nana.m     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>miyu.m               | close                                   | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Manami.H        | close         | close |
|                                        | 12:00 ~ 13:00<br>Back&Arm<br>Manami.H  | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>miyu.m        | 12:30 ~ 13:30<br>Beauty Conditioning<br>nana.m |                                         | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>miyu.m               |               |       |
|                                        | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>miyu.m       | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>nana.m | 14:30 ~ 15:30<br>Hip&Leg<br>miyu.m             |                                         | 13:30 ~ 14:30<br>Beauty Conditioning<br>Manami.H |               |       |
|                                        | close                                  | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>miyu.m        | 16:30 ~ 17:30<br>Pre Basic<br>nana.m           |                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>nana.m                 |               |       |
|                                        |                                        | close                                   | close                                          |                                         | close                                            |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
|                                        | 17:30 ~ 18:30<br>Hip&Leg<br>nana.m     |                                         |                                                |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic<br>nana.m             |               |       |
|                                        | close                                  | close                                   |                                                |                                         | close                                            |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
|                                        |                                        |                                         |                                                |                                         |                                                  |               |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Manami.H     | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Arm<br>Natsuho.S | close                                   | 18:00 ~ 19:00<br>Beauty Conditioning<br>nana.m | 18:00 ~ 19:00<br>Back&Spine<br>Manami.H |                                                  |               |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back&Arm<br>Natsuho.S | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miyu.m       |                                         | 19:30 ~ 20:30<br>Hip&Leg<br>miyu.m             | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>miyu.m        |                                                  |               |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip&Leg<br>nana.m     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Natsuho.S    |                                         | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>nana.m           | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>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        | Manami.H            | 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 |
|               | jump to burn        | Waist             |               |                     |               |                     |               |       |
|               | Manami.H            | Natsuho.S         |               |                     |               |                     |               |       |
|               | 17:30 ~ 18:30       |                   |               |                     |               |                     |               |       |
|               | Back&Arm            |                   |               |                     |               |                     |               |       |
| Natsuho.S     |                     |                   |               |                     |               |                     |               |       |
| 18:00 ~ 19:00 | close               | close             | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00       |               |       |
| Basic         |                     |                   | Basic         | Waist               | Hip&Leg       | Back&Arm            |               |       |
| Natsuho.S     |                     |                   | 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       |               |       |
| Back&Arm      |                     |                   | Waist         | Back&Arm            | Pre Basic     | Beauty Conditioning |               |       |
| Natsuho.S     |                     |                   | Natsuho.S     | Natsuho.S           | nana.m        | 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  |                     | 【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール |               |               |                     |               |                     | 2026/10/01 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              |                          | Maho.S        | 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            |                          | miyu.m        |               |                     | 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 |
|               |                     |                          | 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          |               |       |       |
| Maho.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           |               |       |       |
| Natsuho.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 |               |       |       |
| Maho.S        |               | Manami.H                 |               |               | nana.m              | Manami.H            |               |       |       |
| 16:30 ~ 17:30 |               |                          |               |               | close               | close               | 15:00 ~ 16:00 |       |       |
| Waist         |               |                          |               |               |                     |                     | Waist         |       |       |
| Natsuho.S     |               |                          |               |               |                     |                     | Natsuho.S     |       |       |
| close         |               |                          |               |               |                     |                     | close         | close | close |
|               |               | Basic                    |               |               |                     |                     |               |       |       |
|               | Natsuho.S     |                          |               |               |                     |                     |               |       |       |
|               | 18:00 ~ 19:00 | 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。