

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

pilatesK 西神戸		【 11/17 ~ 11/24 】		スケジュール		2026/10/13 更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
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
Hip&Leg	jump to burn		Back&Arm	Basic	jump to burn		Back&Arm
Manami.H	nana.m		Natsuho.S	miyu.m	nana.m		nana.m
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Basic		Basic	Back&Arm	Pre Basic		jump to burn
Natsuho.S	Natsuho.S		miyu.m	nana.m	Miku.y		Manami.H
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning			Waist	Basic	Beauty Conditioning		Pre Basic
Manami.H			Natsuho.S	miyu.m	nana.m		nana.m
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Back&Spine			Waist		
		nana.m			Miku.y		
		17:30 ~ 18:30					
Hip&Leg		close					
miyu.m							
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Waist		Back&Arm	Basic	Waist		
Natsuho.S	Manami.H		Natsuho.S	Manami.H	Natsuho.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Basic		Beauty Conditioning	Hip&Leg	Beauty Conditioning		
nana.m	miyu.m	nana.m	miyu.m	Manami.H			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Hip&Leg	Back&Arm	Basic	Back&Spine			Back&Arm	
nana.m	Manami.H	Natsuho.S	Manami.H			Natsuho.S	

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

・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、1時間前迄にお願いたします。
 ※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。