pilatesK　西神戸

【　11/01　～　11/08　】　スケジュール

2026/10/23　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 Waist Manami.H	10:30 ～ 11:30 Basic Manami	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning nana.m	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Manami.H		10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg miyu.m	10:30 ～ 11:30 Basic Natsuho.S	
12:30 ～ 13:30 Basic Natsuho.S	12:30 ～ 13:30 Beauty Conditioning Manami	12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg miyu.m	12:30 ～ 13:30 Pre Basic nana.m		12:00 ～ 13:00 Waist Natsuho.S	12:00 ～ 13:00 jump to burn nana.m	
14:30 ～ 15:30 jump to burn Manami.H	close	13:30 ～ 14:30 Waist nana.m	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Manami.H	close	13:30 ～ 14:30 Basic miyu.m	13:30 ～ 14:30 Back＆Arm Natsuho.S	
16:30 ～ 17:30 Back＆Arm Natsuho.S		15:00 ～ 16:00 Basic miyu.m	close		close	15:00 ～ 16:00 Pre Basic nana.m	
close						16:30 ～ 17:00 お試し見学会 nana.m	close
		17:30 ～ 18:30 Back＆Spine nana.m				17:30 ～ 18:30 Waist nana.m	
	18:00 ～ 19:00 Waist nana.m	close	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Natsuho.S	18:00 ～ 19:00 Basic Manami.H	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Manami.H	close	
	19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg miyu.m		19:30 ～ 20:30 Basic miyu.m	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine nana.m	19:30 ～ 20:30 Back＆Arm Natsuho.S		
	21:00 ～ 22:00 Pre Basic nana.m		21:00 ～ 22:00 Waist Natsuho.S	21:00 ～ 22:00 Beauty Conditioning Manami.H	21:00 ～ 22:00 jump to burn Manami.H		

pilatesK　西神戸

【　11/09　～　11/16　】　スケジュール

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ～ 11:30 Basic miyu.m	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Manami.H		10:30 ～ 11:30 Pre Basic nana.m	10:30 ～ 11:30 Back＆Arm Natsuho.S	10:30 ～ 11:30 Basic miyu.m	
	12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Manami.H	12:30 ～ 13:30 Back＆Arm nana.m		12:00 ～ 13:00 Hip＆Leg Miku.y	12:00 ～ 13:00 Basic miyu.m	12:30 ～ 13:30 Waist Natsuho.S	
	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg miyu.m	14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Manami.H		13:30 ～ 14:30 jump to burn nana.m	13:30 ～ 14:30 Waist Natsuho.S	14:30 ～ 15:30 Hip＆Leg miyu.m	
			close		15:00 ～ 16:00 Hip＆Leg miyu.m	16:30 ～ 17:30 Basic Natsuho.S	
close	close	close		close			close
					17:30 ～ 18:30 Basic miyu.m	close	
	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Natsuho.S	18:00 ～ 19:00 Basic miyu.m	18:00 ～ 19:00 Hip＆Leg Manami.H	18:00 ～ 19:00 Beauty Conditioning Manami.H	close		
	19:30 ～ 20:30 Waist Manami.H	19:30 ～ 20:30 Back＆Spine nana.m	19:30 ～ 20:30 Pre Basic nana.m	19:30 ～ 20:30 Basic Miku.y			
	21:00 ～ 22:00 Basic Natsuho.S	21:00 ～ 22:00 Hip＆Leg miyu.m	21:00 ～ 22:00 jump to burn Manami.H	21:00 ～ 22:00 Waist Manami.H			

：体験可能レッスン
・クラスの種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時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切って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。

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

pilatesK　西神戸　【　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 Basic Natsuho.S		10:30 ～ 11:30 Hip＆Leg miyu.m	10:30 ～ 11:30 Beauty Conditioning Manami	10:30 ～ 11:30 Back＆Spine Manami.H	
12:30 ～ 13:30 Waist Manami.H		12:00 ～ 13:00 Back＆Spine Manami.H	12:00 ～ 13:00 Basic Natsuho.S	12:30 ～ 13:30 Hip＆Leg miyu.m	
14:00 ～ 14:30 お試し見学会 Manami.H		13:30 ～ 14:30 Basic miyu.m	13:30 ～ 14:30 Hip＆Leg Manami	14:30 ～ 15:30 Waist Natsuho.S	
close	close	close	15:00 ～ 16:00 Waist Natsuho.S 16:30 ～ 17:00 お試し見学会 Manami.H 17:30 ～ 18:30 Back＆Arm Natsuho.S	16:30 ～ 17:30 Pre Basic nana.m	close
18:00 ～ 19:00 jump to burn nana.m	18:00 ～ 19:00 Basic Manami.H	18:00 ～ 19:00 Back＆Arm Manami.H	close	close	
19:30 ～ 20:30 Hip＆Leg miyu.m	19:30 ～ 20:30 Waist nana.m	19:30 ～ 20:30 Pre Basic nana.m			
21:00 ～ 22:00 Basic miyu.m	21:00 ～ 22:00 Back＆Spine Manami.H	21:00 ～ 22:00 Waist Natsuho.S			

・休講可能レッスン
・クラスの変更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時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切って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。