

REDY'S GYM神戸三宮店 【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール					2026/04/20 更新			
07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
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	
KUBIRE WORKOUT (体験OK)		LEGS & LOWER ABS (体験OK)	WAIST & BOOTY	PRE ADVANCE (上級者)		BOOTY & LEGS	ADVANCE	
TINA		SHION	RYOKO	SHION		RYOKO	SHION	
12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15
FULL BODY BURN Lv.1		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	CHEST & BACK	THE TRAINING		BACK & ARMS	BOOTY & LEGS	
SHION		SHION	SHION	Natsuki		RYOKO	RYOKO	
13:15 ~ 13:45		13:15 ~ 13:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 14:30		CLOSE	CLOSE	
お試し体験会		お試し体験会	ADVANCE	BOOTY				
			SHION	Natsuki				
CLOSE		CLOSE	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45				
			KUBIRE WORKOUT (体験OK)	BASIC (体験OK)				
			TINA	TINA				
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
			BASIC (体験OK)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)				
		TINA	COMINGSOON					
16:30 ~ 17:00		16:30 ~ 17:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00				
お試し体験会		お試し体験会	お試し体験会	お試し体験会				
17:30 ~ 18:00		17:30 ~ 18:30	CLOSE	CLOSE		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:00	
ABS (体験OK)		WAIST & BOOTY				BASIC (体験OK)	BOOTY	
SHION		RYOKO				TINA	SHION	
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 19:45	19:15 ~ 20:15	
BOOTY & LEGS		BACK & ARMS				ABS (体験OK)	BASIC (体験OK)	
RYOKO	RYOKO	SHION			TINA			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
BACK & ARMS	BOOTY & LEGS	THE TRAINING			KUBIRE WORKOUT (体験OK)			
RYOKO	RYOKO	SHION			TINA			

REDY'S GYM神戸三宮店				【	07/09	～	07/16	】	スケジュール		2026/06/30	更新
07/09	07/10	07/11	07/12		07/13	07/14	07/15	07/16				
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				
	PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	SPECIAL LESSON	WAIST & BOOTY	BASIC (体験OK)		LEGS & LOWER ABS (体験OK)						
	SHION	COMINGSOON	RYOKO	TINA		COMINGSOON						
	12:15 ～ 12:45	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15						
	ABS (体験OK)	PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	SPECIAL LESSON	SPECIAL LESSON		BASIC (体験OK)						
	SHION	SHION	COMINGSOON	COMINGSOON		TINA						
	12:45 ～ 13:15	14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	13:15 ～ 13:45		13:15 ～ 13:45						
	お試し体験会	KUBIRE WORKOUT (体験OK)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)	お試し体験会		お試し体験会						
		TINA	COMINGSOON									
	CLOSE	15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45	CLOSE		CLOSE						
		BASIC (体験OK)	FULL BODY BURN Lv.1									
		TINA	SHION									
		17:30 ～ 18:00	17:30 ～ 18:30									
		CHEST & BACK	BOOTY & LEGS									
		SHION	RYOKO									
	16:30 ～ 17:00	18:00 ～ 18:30	18:30 ～ 19:00	16:30 ～ 17:00		16:30 ～ 17:00						
	お試し体験会	お試し体験会	お試し体験会	お試し体験会		お試し体験会						
	17:30 ～ 18:30	CLOSE	CLOSE	17:30 ～ 18:00		17:30 ～ 18:30						
	SPECIAL LESSON			ABS (体験OK)		FULL BODY BURN Lv.1						
	COMINGSOON			SHION		SHION						
	19:15 ～ 20:15			19:15 ～ 20:15		19:15 ～ 20:15						
	WAIST & BOOTY			PRE ADVANCE (上級者)		BACK & ARMS						
	RYOKO			SHION		RYOKO						
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00			21:00 ～ 21:30								
BACK & ARMS	WAIST & BOOTY			BOOTY								
RYOKO	RYOKO			SHION								

・レッスン説明&練習 15分+レッスン 45分となります。(CHEST&BACK/BOOTY/ABSはレッスン30分となります。)
 ・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。
 ・レッスン開始時間 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。

REDY'S GYM神戸三宮店			【 07/17 ~ 07/24 】	スケジュール		2026/06/30 更新		
07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	
CHEST & BACK	BACK & ARMS	FULL BODY BURN Lv.1		THE TRAINING	BASIC (体験OK)		WAIST & BOOTY	
SHION	RYOKO	SHION		SHION	TINA		RYOKO	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	
PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	KUBIRE WORKOUT (体験OK)	BOOTY & LEGS		ABS (体験OK)	KUBIRE WORKOUT (体験OK)		BACK & ARMS	
SHION	TINA	RYOKO		SHION	TINA		RYOKO	
13:15 ~ 13:45	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		12:45 ~ 13:15	CLOSE		13:15 ~ 13:45	
お試し体験会	FULL BODY BURN Lv.2	PRE ADVANCE (上級者)		お試し体験会			お試し体験会	
	COMINGSOON	SHION						
CLOSE	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		CLOSE			CLOSE	CLOSE
	PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	BACK & ARMS						
	SHION	RYOKO						
	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30						
	ABS (体験OK)	BASIC (体験OK)						
	SHION	TINA						
	18:00 ~ 18:30	18:45 ~ 19:45						16:30 ~ 17:00
	お試し体験会	SPECIAL LESSON					お試し体験会	
		COMINGSOON						
17:30 ~ 18:30	CLOSE	CLOSE		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:00	
BASIC (体験OK)				LEGS & LOWER ABS (体験OK)	BOOTY & LEGS		CHEST & BACK	
TINA				COMINGSOON	RYOKO		SHION	
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	
KUBIRE WORKOUT (体験OK)				WAIST & BOOTY	PRE ADVANCE (上級者)		THE TRAINING	
TINA				RYOKO	SHION		SHION	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
LEGS & LOWER ABS (体験OK)				FULL BODY BURN Lv.2	ADVANCE		KUBIRE WORKOUT (体験OK)	
COMINGSOON				COMINGSOON	SHION		TINA	

REDY'S GYM神戸三宮店		【	07/25	~	07/31	】	スケジュール	2026/06/30	更新
07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31			
土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:00	CLOSE	10:30 ~ 11:30			
FULL BODY BURN Lv.2	BOOTY & LEGS		PRE ADVANCE (上級者)	BOOTY		BASIC (体験OK)			
COMINGSOON	RYOKO		SHION	Natsuki		TINA			
12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15			
CHEST & BACK	KUBIRE WORKOUT (体験OK)		CHEST & BACK	FULL BODY BURN Lv.2		PRE ADVANCE (上級者)			
SHION	TINA		SHION	Natsuki		SHION			
14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		12:45 ~ 13:15	13:15 ~ 13:45		13:15 ~ 13:45			
WAIST & BOOTY	BACK & ARMS		お試し体験会	お試し体験会		お試し体験会			
RYOKO	RYOKO								
15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:15		CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE		
LEGS & LOWER ABS (体験OK)	ABS (体験OK)								
COMINGSOON	SHION								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 19:30								
PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	REDY'S RUNNING CLUB								
SHION									
18:30 ~ 19:00	CLOSE		16:30 ~ 17:00			16:30 ~ 17:00			
お試し体験会			お試し体験会	お試し体験会					
CLOSE			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
			WAIST & BOOTY	KUBIRE WORKOUT (体験OK)		BACK & ARMS			
			RYOKO	TINA		RYOKO			
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15			
			LEGS & LOWER ABS (体験OK)	BACK & ARMS		WAIST & BOOTY			
			COMINGSOON	RYOKO		RYOKO			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 21:30			
			BOOTY & LEGS	LEGS & LOWER ABS (体験OK)		ABS (体験OK)			
			RYOKO	COMINGSOON		SHION			

・レッスン 説明＆練習15分＋レッスン45分となります。(CHEST&BACK/BOOTY/ABSはレッスン30分となります。)
 ・クラスの曜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時間前迄にお申し立てしております。
 ・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。