

REDY'S GYM神戸三宮店		【	08/01	～	08/08	】	スケジュール		2026/07/14	更新						
08/01	08/02		08/03		08/04		08/05		08/06	08/07	08/08					
土	日		月		火		水		木	金	土					
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	10:30 ～ 11:30	CLOSE	10:30 ～ 11:00	CLOSE	CLOSE	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30					
LEGS & LOWER ABS (体験OK)	PRE ADVANCE (上級者)				BASIC (体験OK)		BOOTY			BACK & ARMS	BOOTY & LEGS					
TINA	SHION				TINA		SHION			RYOKO	RYOKO					
12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15				12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15			12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 12:45					
FULL BODY BURN Lv.1	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)				WAIST & BOOTY		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)			FULL BODY BURN Lv.1	ABS (体験OK)					
SHION	COMING SOON				RYOKO		COMING SOON			SHION	SHION					
14:00 ～ 14:30	14:00 ～ 15:00				13:45 ～ 14:15		13:45 ～ 14:15			13:45 ～ 14:15	14:00 ～ 15:00					
CHEST & BACK	BASIC (体験OK)				お試し体験会		お試し体験会			お試し体験会	ADVANCE					
SHION	TINA										SHION					
15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:15										15:45 ～ 16:45					
KUBIRE WORKOUT (体験OK)	BOOTY	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)							
TINA	SHION								COMING SOON							
17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30								17:30 ～ 18:30							
THE TRAINING	LEGS & LOWER ABS (体験OK)								FULL BODY BURN Lv.2							
SHION	TINA								RYOKO							
CLOSE	18:30 ～ 19:00								16:30 ～ 17:00	16:30 ～ 17:00	16:30 ～ 17:00	16:30 ～ 17:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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	お試し体験会				
	CLOSE								17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30				17:30 ～ 18:30
									PRE ADVANCE (上級者)	BACK & ARMS	KUBIRE WORKOUT (体験OK)					
		SHION	RYOKO	TINA												
		19:15 ～ 19:45	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15											
		ABS (体験OK)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)	THE TRAINING												
		SHION	TINA	SHION												
	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00											
FULL BODY BURN Lv.2	BOOTY & LEGS	BASIC (体験OK)														
RYOKO	RYOKO	TINA														

REDY'S GYM神戸三宮店		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール		2026/07/14 更新			
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
WAIST & BOOTY		KUBIRE WORKOUT (体験OK)	FULL BODY BURN Lv.1		LEGS & LOWER ABS (体験OK)	PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	BOOTY & LEGS		
RYOKO		TINA	SHION		TINA	COMING SOON	RYOKO		
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	
BASIC (体験OK)		PRE ADVANCE (上級者)	BOOTY		THE TRAINING	WAIST & BOOTY	KUBIRE WORKOUT (体験OK)		
SHION		SHION	SHION		SHION	RYOKO	TINA		
14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 15:00	CLOSE		13:45 ~ 14:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
THE TRAINING		BACK & ARMS			お試し体験会	BACK & ARMS	FULL BODY BURN Lv.2		
SHION		RYOKO				RYOKO	RYOKO		
15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45			CLOSE	CLOSE	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45
BACK & ARMS		LEGS & LOWER ABS (体験OK)					ADVANCE	LEGS & LOWER ABS (体験OK)	
RYOKO		TINA					SHION	TINA	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:00					17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:00	17:30 ~ 18:30
BOOTY & LEGS		ABS (体験OK)			CLOSE	CLOSE	BOOTY	PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	
RYOKO		SHION	SHION				COMING SOON		
18:30 ~ 19:00		18:00 ~ 18:30			16:30 ~ 17:00	18:00 ~ 18:30	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	お試し体験会	お試し体験会	
CLOSE	CLOSE	CLOSE	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	CLOSE	CLOSE			
			BASIC (体験OK)	BOOTY & LEGS					
			TINA	RYOKO					
			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
			FULL BODY BURN Lv.2	BACK & ARMS					
			RYOKO	RYOKO					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
PRE BASIC (初心者用) (体験OK)	PRE ADVANCE (上級者)								
COMING SOON	SHION								

・レッスンの種類 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 サイトをご覧ください。
 ・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時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
月	火	水	木	金	土	日	月
CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE
	PRE ADVANCE (上級者)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)		BASIC (体験OK)	THE TRAINING	BASIC (体験OK)	
	SHION	TINA		TINA	SHION	TINA	
	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	
	育尻革命 By KEN	WAIST & BOOTY		育尻革命 By KEN	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	ADVANCE	
	COMING SOON	RYOKO		COMING SOON	COMING SOON	SHION	
	13:45 ~ 14:15	CLOSE		CLOSE	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00	
	お試し体験会				BASIC (体験OK)	KUBIRE WORKOUT (体験OK)	
					TINA	TINA	
	CLOSE				15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45	
					育尻革命 By KEN	PRE ADVANCE (上級者)	
					COMING SOON	SHION	
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
	KUBIRE WORKOUT (体験OK)				育尻革命 By KEN		
	TINA				COMING SOON		
CLOSE	18:30 ~ 19:00						
	お試し体験会						
	CLOSE						
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
WAIST & BOOTY							
RYOKO							
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15					
FULL BODY BURN Lv.1							
SHION							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
BACK & ARMS							
RYOKO							

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31	
火	水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	
育尻革命 By KEN	WAIST & BOOTY		BOOTY & LEGS	BACK & ARMS	育尻革命 By KEN		
COMING SOON	RYOKO		RYOKO	RYOKO	COMING SOON		
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15		
THE TRAINING	FULL BODY BURN Lv.2		ADVANCE	WAIST & BOOTY	BASIC (体験OK)		
SHION	RYOKO		COMING SOON	RYOKO	TINA		
13:45 ~ 14:15	CLOSE		13:45 ~ 14:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		
お試し体験会			お試し体験会	育尻革命 By KEN	ADVANCE		
				COMING SOON	COMING SOON		
CLOSE			CLOSE	CLOSE	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:15
					PRE BASIC (初心者用)(体験OK)		CHEST & BACK
					COMING SOON		SHION
					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 19:30
THE TRAINING			REDY'S RUNNING CLUB				
16:30 ~ 17:00			CLOSE	16:30 ~ 17:00	CLOSE		CLOSE
お試し体験会		お試し体験会					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
BASIC (体験OK)	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)						
TINA	COMING SOON						
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15						
BACK & ARMS	育尻革命 By KEN						
RYOKO	COMING SOON						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:30						
LEGS & LOWER ABS (体験OK)	CHEST & BACK						
TINA	SHION						

・レッスン 朝明 & 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。