

REDY'S GYM神戸三宮店		【	09/01	～	09/08	】	スケジュール		2026/08/14	更新
09/01	09/02		09/03		09/04		09/05	09/06	09/07	09/08
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	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30
BASIC (体験OK)	育児革命 By KEN (体験OK)		PRE ADVANCE (上級者)	THE TRAINING	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	KUBIRE WORKOUT (体験OK)				
TINA	SHION		SHION	SHION	TINA	TINA				
12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 12:45				
KUBIRE WORKOUT (体験OK)	WAIST & BOOTY		LEGS & LOWER ABS (体験OK)	WAIST & BOOTY	ADVANCE	CHEST & BACK				
TINA	RYOKO		TINA	RYOKO	RYOKO	SHION				
13:45 ～ 14:15	13:45 ～ 14:15		CLOSE		14:00 ～ 15:00	14:00 ～ 15:00	13:15 ～ 13:45			
お試し体験会	お試し体験会			育児革命 By KEN (体験OK)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)	お試し体験会				
				SHION	TINA					
				15:45 ～ 16:45	15:45 ～ 16:45	CLOSE				
				FULL BODY BURN Lv.2	BACK & ARMS					
				RYOKO	RYOKO					
				17:30 ～ 18:00	17:30 ～ 18:30					
				ABS (体験OK)	BASIC (体験OK)					
				SHION	TINA					
16:30 ～ 17:00	16:30 ～ 17:00		16:30 ～ 17:00	18:00 ～ 18:30	18:30 ～ 19:00	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	お試し体験会				
17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30	CLOSE	CLOSE		17:30 ～ 18:30			
BOOTY & LEGS	THE TRAINING		BOOTY & LEGS				WAIST & BOOTY			
RYOKO	SHION		RYOKO				RYOKO			
19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15		19:15 ～ 20:15				19:15 ～ 20:15			
FULL BODY BURN Lv.1	BACK & ARMS		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)				PRE ADVANCE (上級者)			
SHION	RYOKO		TINA				SHION			
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 21:30		21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00			
ADVANCE	BOOTY		BACK & ARMS				BOOTY & LEGS			
RYOKO	SHION		RYOKO				RYOKO			

REDY'S GYM神戸三宮店		【	09/09	～	09/16	】	スケジュール		2026/08/14	更新			
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16						
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						
BASIC (体験OK)		ADVANCE	育児革命 By KEN (体験OK)	BOOTY & LEGS		LEGS & LOWER ABS (体験OK)	WAIST & BOOTY						
TINA		RYOKO	SHION	RYOKO		TINA	RYOKO						
12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15	12:15 ～ 13:15		12:15 ～ 12:45	12:15 ～ 13:15						
BACK & ARMS		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	KUBIRE WORKOUT (体験OK)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)		BOOTY	BASIC (体験OK)						
RYOKO		TINA	TINA	TINA		SHION	TINA						
CLOSE		CLOSE	CLOSE	14:00 ～ 14:30		14:00 ～ 15:00	13:15 ～ 13:45	CLOSE	CLOSE				
				CHEST & BACK		FULL BODY BURN Lv.2	お試し体験会						
				SHION		RYOKO							
				15:45 ～ 16:45		15:45 ～ 16:45	CLOSE						
				BASIC (体験OK)		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)							
				TINA		TINA							
				17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30							
				THE TRAINING		WAIST & BOOTY							
				SHION		RYOKO	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							
17:30 ～ 18:30		17:30 ～ 18:30	CLOSE	CLOSE		17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30						
育児革命 By KEN (体験OK)		PRE ADVANCE (上級者)				ADVANCE	KUBIRE WORKOUT (体験OK)						
SHION		SHION				RYOKO	TINA						
19:15 ～ 20:15		19:15 ～ 19:45				19:15 ～ 20:15	19:15 ～ 20:15						
FULL BODY BURN Lv.2		BOOTY				THE TRAINING	育児革命 By KEN (体験OK)						
RYOKO		SHION				SHION	SHION						
21:00 ～ 21:30		21:00 ～ 22:00				21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 21:30						
ABS (体験OK)		LEGS & LOWER ABS (体験OK)				BACK & ARMS	CHEST & BACK						
SHION	TINA	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時間前までにお願しております。
 ・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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24		
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		
	BACK & ARMS	THE TRAINING	LEGS & LOWER ABS (体験OK)		WAIST & BOOTY	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)			
	RYOKO	Natsuki	TINA		COMING SOON	TINA			
	12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 12:45		12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 13:15			
	BOOTY	BASIC (体験OK)	BOOTY		ADVANCE	BOOTY & LEGS			
	SHION	TINA	Natsuki		RYOKO	RYOKO			
	13:15 ~ 13:45	14:00 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		14:00 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00			
	お試し体験会	ABS (体験OK)	PRE ADVANCE (上級者)		CHEST & BACK	BASIC (体験OK)			
		SHION	SHION		SHION	TINA			
	CLOSE	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		15:45 ~ 16:15	
		FULL BODY BURN Lv.2	KUBIRE WORKOUT (体験OK)		PRE ADVANCE (上級者)	ABS (体験OK)			
		Natsuki	TINA		SHION	COMING SOON			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		育肌革命 By KEN (体験OK)	THE TRAINING		BACK & ARMS	FULL BODY BURN Lv.2			
		SHION	Natsuki		RYOKO	RYOKO			
	16:30 ~ 17:00	18:30 ~ 19:00	18:30 ~ 19:00		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	お試し体験会			
	17:30 ~ 18:30	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE			
	LEGS & LOWER ABS (体験OK)								
	TINA								
	19:15 ~ 20:15								
	ADVANCE								
	RYOKO								
	21:00 ~ 22:00								
	KUBIRE WORKOUT (体験OK)								
	TINA								

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	CLOSE	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
PRE ADVANCE (上級者)	ADVANCE	BOOTY & LEGS		BASIC (体験OK)	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	
COMING SOON	RYOKO	RYOKO		TINA	TINA	
12:15 ~ 13:15	12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15		12:15 ~ 12:45	12:15 ~ 13:15	
KUBIRE WORKOUT (体験OK)	CHEST & BACK	LEGS & LOWER ABS (体験OK)		ABS (体験OK)	SPECIAL LESSON	
TINA	SHION	TINA		COMING SOON	RICO	
13:45 ~ 14:15	14:00 ~ 15:00	14:00 ~ 15:00		13:15 ~ 13:45	CLOSE	
お試し体験会	育肌革命 By KEN (体験OK)	BASIC (体験OK)		お試し体験会		
	SHION	TINA				
CLOSE	15:45 ~ 16:45	15:45 ~ 16:45		CLOSE		
	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	FULL BODY BURN Lv.1				
	TINA	SHION				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:00				
BOOTY & LEGS	BOOTY					
RYOKO	SHION					
16:30 ~ 17:00	18:30 ~ 19:00	CLOSE		16:30 ~ 17:00		CLOSE
お試し体験会	お試し体験会			お試し体験会		
17:30 ~ 18:30	CLOSE			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
THE TRAINING				FULL BODY BURN Lv.2	SPECIAL LESSON	
SHION				RYOKO	RICO	
19:15 ~ 19:45				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
ABS (体験OK)				BACK & ARMS	WAIST & BOOTY	
COMING SOON				RYOKO	RYOKO	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 21:30	
FULL BODY BURN Lv.1				育肌革命 By KEN (体験OK)	CHEST & BACK	
SHION				SHION	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。変更は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。