

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Back & Arm	Basic		Shape up waist	Hip & Leg		
		Rena,M	Nami,M		Asuka,H	Shiho,Y		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
		jump to burn	Hip & Leg		Hip & Leg	Pilates Barre		
		Asuka,H	Shiho,Y		Shiho,Y	Asuka,H		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Basic	Waist		Basic	Stretch & Conditioning		
		Nami,M	Nami,M		Shiho,Y	Shiho,Y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close
		Hip & Leg	Stretch & Conditioning					
		Asuka,H	Shiho,Y					
		16:30 ~ 17:30	close					
		Release&Strength						
		Rena,M						
		18:00 ~ 19:00						
		Waist	close					
		Nami,M						
		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Waist			Basic				
Rena,M	Nami,M			Rena,M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Basic	jump to burn		Pilates Barre					
Nami,M	Rena,M	Asuka,H						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Body Balance	Basic	Back & Arm						
Rena,M	Nami,M	Rena,M						

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Waist 🏊	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Release&Strength	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn	
Nami.M	Shiho.Y	Asuka.H		Asuka.H	Shiho.Y		Rena.M	
12:00 ~ 13:00 Basic 🏊	12:00 ~ 13:00 Waist 🏊	12:30 ~ 13:30 Basic 🏊		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🏊	12:00 ~ 13:00 Shape up waist		12:00 ~ 13:00 Waist 🏊	
Shiho.Y	Nami.M	Shiho.Y		Rena.M	Asuka.H		Nami.M	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊	13:30 ~ 14:30 Body Balance	14:30 ~ 15:30 jump to burn		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 Waist 🏊		13:30 ~ 14:30 Basic 🏊	
Shiho.Y	Rena.M	Asuka.H		Asuka.H	Shiho.Y		Rena.M	
close	15:00 ~ 16:00 Basic 🏊	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🏊		close	close		close	close
	Nami.M	Shiho.Y						
	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 🏊	close						
	Shiho.Y							
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊							
	Rena.M							
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊	close	close		18:00 ~ 19:00 Waist 🏊	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊	18:00 ~ 19:00 Basic 🏊	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏊	
Rena.M				air.t	Rena.M	Shiho.Y	Asuka.H	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊				19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Basic 🏊	19:30 ~ 20:30 Waist 🏊	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🏊	
Shiho.Y				Rena.M	Asuka.H	Nami.M	Shiho.Y	
21:00 ~ 22:00 Release&Strength				21:00 ~ 22:00 Basic 🏊	21:00 ~ 22:00 Release&Strength	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	
Rena.M				air.t	Rena.M	Shiho.Y	Asuka.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。

※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 ゆめタウン姫路店		【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール						2025/12/13 更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵		Pilates Barre	Release&Strength		Basic 🇯🇵	Release&Strength	
Nami,M	Nami,M		Asuka,H	Rena,M		Asuka,H	Asuka,H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Body Balance		jump to burn	Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
Asuka,H	Rena,M		Rena,M	Nami,M		Shiho,Y	Shiho,Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Body Balance	Stretch & Conditioning 🇯🇵	
Rena,M	Nami,M		Nami,M	Rena,M		Asuka,H	Shiho,Y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	jump to burn			Hip & Leg 🇯🇵	
Nami,M	Rena,M		Asuka,H	Asuka,H			Asuka,H	
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Pilates Barre			Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵			Shape up waist	
Asuka,H			Rena,M	Nami,M			Shiho,Y	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Release&Strength		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Pilates Barre				
Rena,M		Nami,M	Asuka,H	Asuka,H				
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵		
					Chikae,I	Nami,M		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Basic 🇯🇵	Shape up waist		
					Nami,M	Shiho,Y		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵						
Chikae,I		Nami,M						

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 01/25 ~ 01/31 】				スケジュール							
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31							
日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Basic		Body Balance	Back & Arm		Pilates Barre	Waist							
airi.t		Rena.M	airi.t		Asuka.H	Nami.M							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Waist		Basic	Hip & Leg		Waist	Body Balance							
Nami.M		Nami.M	Shiho.Y		Nami.M	Asuka.H							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Arm		Back & Arm	Basic		Basic	Hip & Leg							
airi.t		Rena.M	airi.t		Asuka.H	Shiho.Y							
16:30 ~ 17:30		close	close		close	15:00 ~ 16:00							
Basic						Basic							
Nami.M						Nami.M							
close						16:30 ~ 17:30							
						jump to burn							
						Asuka.H							
						18:00 ~ 19:00							
						Shape up waist							
close						Shiho.Y							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close								
jump to burn		Basic	Shape up waist	Back & Arm									
Asuka.H		Nami.M	Shiho.Y	Rena.M									
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
Waist		Body Balance	Back & Arm	Hip & Leg									
close		Nami.M	Rena.M	Rena.M		Shiho.Y							
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
		Basic	Waist	Basic		Release&Strength							
		Asuka.H	Nami.M	Shiho.Y		Rena.M							

 : 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時間前を切った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。