

pilatesK ゆめタウン姫路店 【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール								2025/09/16	更新
10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip&Leg		Back&Arm	Waist	Basic		Back&Arm	Basic		
Shiho.Y		Rena.M	nanami	Shiho.Y		Rena.M	Rena.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		jump to burn	Basic	Release&Strength		Basic	Back&Arm		
Shiho.Y		nanami	Rena.M	nanami		Rena.M	Rena.M		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Basic	Shape up waist	Stretch&Conditioning		Back&Arm			
		Rena.M	nanami	Shiho.Y		Rena.M			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Back&Arm	Hip&Leg					
			Rena.M	nanami					
			17:30 ~ 18:30						
			Basic						
			nanami						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back&Arm	Basic	Release&Strength				Basic	Hip&Leg		
Rena.M	Rena.M	nanami				Shiho.Y	Shiho.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Stretch&Conditioning	jump to burn	Basic				Stretch&Conditioning	Shape up waist		
Shiho.Y	nanami	Shiho.Y				Shiho.Y	nanami		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Waist	Hip&Leg				Hip&Leg	Basic		
Rena.M	nanami	nanami				Shiho.Y	nanami		

pilatesK ゆめタウン姫路店 【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール								2025/09/16	更新
10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16		
木	金	土	日	月	火	水	木		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Hip&Leg	Basic	jump to burn		Basic	Back&Arm			
	Shiho.Y	Rena.M	未定		Rena.M	Rena.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic	Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Basic			
	Shiho.Y	Shiho.Y	nozomi.y		Rena.M	Rena.M			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
	Stretch&Conditioning	Basic	Back&Arm		Release&Strength				
	Shiho.Y	Rena.M	Rena.M		Rena.M				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Stretch&Conditioning	Basic						
		Shiho.Y	Rena.M						
		17:30 ~ 18:30							
		Back&Arm							
		Rena.M							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist	Back&Arm				Waist	Basic	Hip&Leg		
nanami	Rena.M				nanami	nanami	nanami		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Basic				Basic	jump to burn	Back&Arm		
Shiho.Y	Rena.M				nanami	nanami	Rena.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Back&Arm				Shape up waist	Hip&Leg	Basic		
nanami	Rena.M				nanami	nanami	Rena.M		

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
・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

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/09/16

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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	Back&Arm	Basic		jump to burn	Waist		Back&Arm
Rena.M	nanami	Shiho.Y		nanami	Shiho.Y		Rena.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Hip&Leg	Shape up waist		Hip&Leg	Basic		Basic
Rena.M	Shiho.Y	nanami		Shiho.Y	Shiho.Y		Rena.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back&Arm	Basic	Hip&Leg		Basic			Release&Strength
Rena.M	nanami	Shiho.Y		nozomi.y			Rena.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist	Release&Strength					
	Shiho.Y	nanami					
	17:30 ~ 18:30						
	jump to burn						
	nanami						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning				Release&Strength	Shape up waist	Basic	Waist
Shiho.Y				nanami	nanami	nanami	Shiho.Y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic				Waist	Basic	Hip&Leg	Stretch&Conditioning
Shiho.Y				Shiho.Y	未定	Shiho.Y	Shiho.Y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg				Basic	Back&Arm	Release&Strength	Basic
Shiho.Y				nanami	未定	nanami	nozomi.y

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/09/16

更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Release&Strength	Hip&Leg		Basic	Waist		Hip&Leg
miho	Shiho.Y		Shiho.Y	未定		Shiho.Y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
jump to burn	Waist		Waist	Hip&Leg		Stretch&Conditioning
miho	未定		未定	nanami		Shiho.Y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Basic		Hip&Leg			Basic
未定	nozomi.y		Shiho.Y			nozomi.y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Waist					
Shiho.Y	未定					
17:30 ~ 18:30						
Waist						
未定						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back&Arm	Basic	Waist	Shape up waist
			Rena.M	nanami	未定	nanami
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic	Waist	Basic	Waist
			Shiho.Y	未定	nozomi.y	未定
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Release&Strength	jump to burn	Waist	Basic
			Rena.M	nanami	未定	Rena.M

:休職可能レッスン

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。
・レッスン開始時間1時間前までキャンセルは可能ですが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。