

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

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 🍃	Back & Arm 🍃		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 🍃	Waist 🍃		Release&Strength		
	Shiho.Y	Rena.M	未定		Rena.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃				
		Shiho.Y	nozomi.y				
		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。

pilatesK ゆめ♡姫路店

【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール

2025/10/28 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	Hip & Leg 🌈		Back & Arm 🌈
Rena.M	nanami	nozomi.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	Shiho.Y	nanami		nozomi.y			Rena.M
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Waist 🌈	Release&Strength					
	nanami	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 🌈	Hip & Leg 🌈
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				Nami.M	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				Shiho.Y	未定	nanami	nozomi.y

pilatesK ゆめ♡姫路店

【 10/25 ~ 10/31 】 スケジュール

2025/10/28 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	nanami		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	Nami.M		Nami.M	nanami		Shiho.Y
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist 🌈	Basic 🌈		Hip & Leg 🌈			Basic 🌈
Nami.M	nozomi.y		Shiho.Y			nozomi.y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🌈	Waist 🌈					
Shiho.Y	Nami.M					
17:30 ~ 18:30						
Waist 🌈						
Nami.M						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Hip & Leg 🌈	Shape up waist
			Rena.M	Rena.M	Shiho.Y	nanami
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Basic 🌈	Waist 🌈
			Shiho.Y	Rena.M	nozomi.y	Nami.M
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Release&Strength	jump to burn	Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈
			Rena.M	nanami	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時間前を切っの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。