

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

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

・休職可能レッスン
・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時間前まで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 ゆめタウン姫路店

【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール

2025/10/21

更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
		10:30 ~ 11:30 Basic nozomi.y		10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nanami	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	
		12:30 ~ 13:30 Waist Nami.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:30 ~ 13:30 Basic nozomi.y	
				13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nanami	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shiho.Y	
					15:00 ~ 16:00 Basic Rena.M	16:30 ~ 17:30 Waist Nami.M	
					17:30 ~ 18:30 Waist Shiho.Y		
		18:00 ~ 19:00 jump to burn nanami	18:00 ~ 19:00 Body Balance nanami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rena.M			
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami			
		21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M	21:00 ~ 22:00 Basic nanami	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rena.M			

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 11/25 ~ 11/30 】 スケジュール

2025/10/21

更新

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

・体験可能レッスン
・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄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。