

ゆめタウン姫路店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30~11:30 Basic Ayari.f	10:30~11:30 Back&Arm Ayari.f	close	10:30~11:30 Stretch & Conditioning AI	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Back&Arm Ayari.f	10:30~11:30 Waist nanami	
12:00~13:00 Hip&Leg nanami	12:30~13:30 Basic AI		12:30~13:30 Basic AI	12:30~13:30 Waist AI		12:30~13:30 Hip&Leg Ayari.f	12:00~13:00 Stretch & Conditioning AI	
13:30~14:30 Waist nanami	14:30~15:30 Stretch & Conditioning AI						13:30~14:30 Basic 未定	
15:00~16:00 Back&Arm Ayari.f	16:30~17:30 Hip&Leg Ayari.f						15:00~16:00 Hip&Leg Ayari.f	
17:30~18:30 Stretch & Conditioning nanami							17:30~18:30 Basic 未定	
				18:00~19:00 Waist nanami	18:00~19:00 Hip&Leg Ayari.f	18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Stretch & Conditioning nanami	
				19:30~20:30 Basic nanami	19:30~20:30 Back&Arm Ayari.f	19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Basic 未定	
			21:00~22:00 Stretch & Conditioning nanami	21:00~22:00 Basic 未定	21:00~22:00 Hip&Leg nanami	21:00~22:00 Waist nanami		

ゆめタウン姫路店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30~11:30 Basic Ayari.f	close	10:30~11:30 Back&Arm Ayari.f	10:30~11:30 Hip&Leg AI		10:30~11:30 Basic AI	10:30~11:30 Hip&Leg nanami	10:30~11:30 Hip&Leg nanami	
12:30~13:30 Waist nanami		12:30~13:30 Stretch & Conditioning AI	12:30~13:30 Basic 未定		12:30~13:30 Waist nanami	12:00~13:00 Basic 未定	12:30~13:30 Stretch & Conditioning AI	
14:30~15:30 Back&Arm Ayari.f						13:30~14:30 Stretch & Conditioning nanami	14:30~15:30 Basic 未定	
16:30~17:30 Stretch & Conditioning AI						15:00~16:00 Basic 未定	16:30~17:30 Waist nanami	
							17:30~18:30 Back&Arm Ayari.f	
			18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Stretch & Conditioning nanami	18:00~19:00 Hip&Leg nanami	18:00~19:00 Basic 未定		
			19:30~20:30 Hip&Leg Ayari.f	19:30~20:30 Basic Ayari.f	19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Back&Arm Ayari.f		
		21:00~22:00 Back&Arm Ayari.f	21:00~22:00 Waist nanami	21:00~22:00 Basic AI	21:00~22:00 Hip&Leg Ayari.f			

- 👉：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。

ゆめタウン姫路店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月15日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30~11:30 Basic AI	10:30~11:30 Back&Arm Ayari.f	10:30~11:30 Stretch & Conditioning nanami	10:30~11:30 Waist nanami	10:30~11:30 Basic 未定	10:30~11:30 Stretch & Conditioning AI	close	
	12:30~13:30 Hip&Leg nanami	12:30~13:30 Stretch & Conditioning AI	12:00~13:00 Waist nanami	12:30~13:30 Basic AI	12:00~13:00 Back&Arm Ayari.f	12:30~13:30 Basic 未定		
			13:30~14:30 Basic 未定		13:30~14:30 Basic 未定	14:30~15:30 Back&Arm Ayari.f		
			15:00~16:00 Hip&Leg Ayari.f		15:00~16:00 Stretch & Conditioning AI	16:30~17:30 Hip&Leg Ayari.f		
				17:30~18:30 Back&Arm Ayari.f		17:30~18:30 Hip&Leg Ayari.f		
		18:00~19:00 Back&Arm Ayari.f	18:00~19:00 Basic 未定		18:00~19:00 Back&Arm Ayari.f			
		19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Stretch & Conditioning nanami		19:30~20:30 Hip&Leg Ayari.f			
		21:00~22:00 Basic Ayari.f	21:00~22:00 Hip&Leg nanami		21:00~22:00 Basic 未定			

ゆめタウン姫路店【3月25日～3月28日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30~11:30 Back&Arm Ayari.f	10:30~11:30 Basic 未定		10:30~11:30 Hip&Leg nanami	10:30~11:30 Stretch & Conditioning AI	10:30~11:30 Basic 未定	close
12:30~13:30 Hip&Leg Ayari.f	12:30~13:30 Back&Arm Ayari.f		12:30~13:30 Waist nanami	12:00~13:00 Basic 未定	12:30~13:30 Back&Arm Ayari.f	
				13:30~14:30 Hip&Leg nanami	14:30~15:30 Waist nanami	
				15:00~16:00 Waist nanami	16:30~17:30 Basic 未定	
				17:30~18:30 Basic 未定		
18:00~19:00 Basic 未定	18:00~19:00 Hip&Leg nanami	18:00~19:00 Basic nanami	18:00~19:00 Back&Arm Ayari.f			
19:30~20:30 Stretch & Conditioning AI	19:30~20:30 Waist nanami	19:30~20:30 Hip&Leg nanami	19:30~20:30 Basic 未定			
21:00~22:00 Waist AI	21:00~22:00 Basic Ayari.f	21:00~22:00 Back&Arm Ayari.f	21:00~22:00 Hip&Leg Ayari.f			

📌：体験可能レッスン  
 今月も一緒にピラティスを楽しみましょう！  
 STUDIO INFO  
 ☎専用ダイヤル：0570-050-055  
 受付時間：9:00-18:00  
 ※上記受付時間外はお電話でのご予約は承っておりません。インターネットからのご予約をご利用下さい（24時間受付）