

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

*休講可能なレッスン

*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。

*レッスン開始時間1時間前を切って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。

2025/12/21 更新

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2025/12/21 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		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		Back&Arm	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		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Waist	Back & Arm		Hip&Leg	Shape up waist		Hip&Leg	Asuka.H
Nami.M	Rena.M		Asuka.H	Asuka.H		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
16:30 ~ 17:30			jump to burn	Waist		Shape up waist	Shiho.Y
Pilates Barre			Rena.M	Nami.M		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Asuka.H			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		jump to burn	Asuka.H
18:00 ~ 19:00			Waist	Basic		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Release&Strength			Nami.M	Asuka.H		Waist	Basic
Rena.M						Nami.M	Shiho.Y
close		close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Basic	Shape up waist
close		close	close	close	close	Nami.M	Shiho.Y
						Release&Strength	Waist
close		close	close	close	close	Asuka.H	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	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Body Balance			Pilates Barre		Waist	
Asuka.H		Rena.M			Asuka.H		Nami.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist		Basic			Waist		Body Balance	
Nami.M		Nami.M			Shiho.Y		Asuka.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre		Back&Arm			Basic		Hip&Leg	
Asuka.H		Rena.M			Shiho.Y		Shiho.Y	
16:30 ~ 17:30		Basic			Shiho.Y		Shiho.Y	
Nami.M		Nami.M			15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
		close			Basic		Basic	
		close			Nami.M		Nami.M	
		close			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	
		close			jump to burn		jump to burn	
		close			Asuka.H		Asuka.H	
		close			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
		Shape up waist			Basic		Basic	
		Asuka.H			jump to burn		jump to burn	
		18:00 ~ 19:00			Back&Arm		Back&Arm	
		18:00 ~ 19:00			Rena.M		Rena.M	
		18:00 ~ 19:00			Rena.M		Rena.M	
		18:00 ~ 19:00			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
		Shape up waist			Body Balance		Body Balance	
		Asuka.H			Back&Arm		Back&Arm	
		19:30 ~ 20:30			Rena.M		Rena.M	
		19:30 ~ 20:30			Rena.M		Rena.M	
		19:30 ~ 20:30			Basic		Basic	
		Waist			Nami.M		Nami.M	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Basic			Basic		Release&Strength	
		Nami.M			Nami.M		Rena.M	
		21:00 ~ 22:00			Nami.M		Nami.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Waist		Waist	
		21:00 ~ 22:00			Basic		Basic	
		Basic			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00			Rena.M		Rena.M	
		Basic			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
		Nami.M			Nami.M		Nami.M	
		21:00 ~ 22:00						

：体験可能レッスン

- ・クラスの種類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。
- ・ご予約した時間外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。
- ・レッスン開始時間時刻を切ったので、翌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回以上あると、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。