

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

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		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					
close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close		close		close			
		Basic		Hip & Leg											
		Nami.M		Shiho.Y											
		16:30 ~ 17:30		close											
		Stretch & Conditioning													
		Shiho.Y													
18:00 ~ 19:00															
Back & Arm															
Rena.M															
18:00 ~ 19:00		close		close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Back & Arm						Waist		Body Balance		Hip & Leg		Pilates Barre			
Rena.M						Asuka.H		Asuka.H		Shiho.Y		Asuka.H			
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg						jump to burn		Basic		Waist		Stretch & Conditioning			
Shiho.Y						Rena.M		Asuka.H		Nami.M		Shiho.Y			
21:00 ~ 22:00		close		close		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Release&Strength						Basic		Waist		Basic		Hip & Leg			
Rena.M						Asuka.H		Shiho.Y		Shiho.Y		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		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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		close	close	15:00 ~ 16:00
Waist	Back&Arm		Hip&Leg	Shape up waist				Hip&Leg
Nami.M	Rena.M		Asuka.H	Asuka.H				Asuka.H
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30
Pilates Barre			jump to burn	Waist				Shape up waist
Asuka.H			Rena.M	Nami.M				Shiho.Y
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Release&Strength			Waist	Basic				jump to burn
Rena.M			Nami.M	Asuka.H				Asuka.H
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					Waist	Basic		
					Nami.M	Shiho.Y		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Basic	Shape up waist		
					Nami.M	Shiho.Y		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength		Waist						
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		
Hip & Leg		Body Balance	Back & Arm		Pilates Barre	Waist		
Asuka.H		Rena.M	airi.t		Asuka.H	Nami.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist		Basic	Hip & Leg		Waist	Body Balance		
Nami.M		Nami.M	Shiho.Y		Shiho.Y	Asuka.H		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre		Back & Arm	Basic		Basic	Hip & Leg		
Asuka.H		Rena.M	airi.t		Shiho.Y	Shiho.Y		
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	close
Basic							Basic	
Nami.M							Nami.M	
16:30 ~ 17:30								
jump to burn								
Asuka.H								
18:00 ~ 19:00								
Shape up waist								
Shiho.Y								
close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
	Shape up waist	Basic	jump to burn	Back & Arm				
	Asuka.H	Nami.M	Rena.M	Rena.M				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist	Body Balance	Back & Arm	Basic				
	Nami.M	Rena.M	Rena.M	Nami.M				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Waist	Basic	Release&Strength					
Nami.M	Nami.M	Nami.M	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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時刻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。