

ゆめタウン姫路店【5月1日～5月8日スケジュール】

2025年4月15日更新

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

ゆめタウン姫路店【4月9日～4月16日スケジュール】

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10：30～11：30 Hip&Leg Ayari	10：30～11：30 Release&Strength nanami	10：30～11：30 Basic Nozomi	close	10：30～11：30 Basic Nozomi	10：30～11：30 Jump to Burn nanami		10：30～11：30 Basic Nozomi
12：30～13：30 Waist Ayari	12：00～13：00 Basic Nozomi	12：30～13：30 Waist Ayari		12：30～13：30 Waist Ayari	12：30～13：30 Basic Shiho		12：30～13：30 Back&Arm Mei
	13：30～14：30 Stretch & Conditioning nanami	14：30～15：30 Basic Nozomi					
	15：00～16：00 Basic Nozomi	16：30～17：30 Back&Arm Ayari					
	17：30～18：30 Hip&Leg nanami						
18：00～19：00 Basic Nozomi				18：00～19：00 Stretch & Conditioning nanami	18：00～19：00 Basic Nozomi	18：00～19：00 Basic Shiho	18：00～19：00 Back&Arm Mei
19：30～20：30 Release&Strength nanami				19：30～20：30 Basic Ayari	19：30～20：30 Hip&Leg Ayari	19：30～20：30 Waist Ayari	19：30～20：30 Basic Shiho
21：00～22：00 Basic Nozomi				21：00～22：00 Release&Strength nanami	21：00～22：00 Waist Ayari	21：00～22：00 Basic Shiho	21：00～22：00 Jump to Burn nanami

：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時間前迄を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。

ゆめタウン姫路店【4月17日～24日スケジュール】

2025年3月15日更新

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
土	日	月	火	水	木	金	土
10：30～11：30 Basic Mei	close	close	10：30～11：30 Basic Shiho	10：30～11：30 Release&Strength nanami		10：30～11：30 Hip&Leg Nozomi	10：30～11：30 Back&Arm Mei
12：00～13：00 Hip&Leg Ayari			12：30～13：30 Back&Arm Ayari	12：30～13：30 Basic Shiho		12：30～13：30 Basic Shiho	12：00～13：00 Basic Shiho
13：30～14：30 Basic Mei							13：30～14：30 Waist Ayari
15：00～16：00 Waist Ayari							15：00～16：00 Basic Shiho
17：30～18：30 Back&Arm Mei							17：30～18：30 Hip&Leg Nozomi
			18：00～19：00 Basic Nozomi	18：00～19：00 Hip&Leg Nozomi	18：00～19：00 Waist Ayari	18：00～19：00 Basic Mei	
			19：30～20：30 Waist Ayari	19：30～20：30 Back&Arm Ayari	19：30～20：30 Basic Mei	19：30～20：30 Jump to Burn nanami	
			21：00～22：00 Hip&Leg Nozomi	21：00～22：00 Basic Mei	21：00～22：00 Back&Arm Mei	21：00～22：00 Stretch & Conditioning nanami	

ゆめタウン姫路店【4月25日～4月30日スケジュール】

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
日	月	火	水	木	金	土
10：30～11：30 Basic Shiho	close	10：30～11：30 Hip&Leg Ayari	10：30～11：30 Basic shiho		10：30～11：30 Back&Arm Mei	10：30～11：30 Hip&Leg Nozomi
12：30～13：30 Stretch & Conditioning nanami		12：30～13：30 Basic Shiho	12：30～13：30 Back&Arm Mei		12：30～13：30 Basic shiho	12：00～13：00 Waist Ayari
14：30～15：30 Basic Shiho						13：30～14：30 Basic shiho
16：30～17：30 Hip&Leg Nozomi						15：00～16：00 Release&Strength nanami
						17：30～18：30 Back&Arm Mei
		18：00～19：00 Stretch & Conditioning nanami	18：00～19：00 Basic Nozomi	18：00～19：00 Hip&Leg Nozomi	18：00～19：00 Basic Ayari	
		19：30～20：30 Back&Arm Mei	19：30～20：30 Release&Strength nanami	19：30～20：30 Jump to Burn nanami	19：30～20：30 Hip&Leg Nozomi	
		21：00～22：00 Release&Strength nanami	21：00～22：00 Hip&Leg Nozomi	21：00～22：00 Basic Nozomi	21：00～22：00 Waist Ayari	

：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）