

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

pilatesK ゆめタウン姫路店 【 06/09 ~ 06/16 】 スケジュール								2025/05/15	更新
06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30 Basic Shiho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nozomi		10:30 ~ 11:30 Waist Ayari	10:30 ~ 11:30 Basic Shiho	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei			
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei	12:30 ~ 13:30 Waist Ayari		12:00 ~ 13:00 Basic Shiho	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei	12:30 ~ 13:30 Basic Shiho			
	13:30 ~ 14:30 Basic Mei			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayari	13:30 ~ 14:30 Basic rena	14:30 ~ 15:30 Waist Ayari			
					15:00 ~ 16:00 jump to burn nanami	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ayari			
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mei				
	18:00 ~ 19:00 Waist Ayari	18:00 ~ 19:00 Basic Shiho	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nozomi	18:00 ~ 19:00 Basic Mei					
	19:30 ~ 20:30 Basic Nozomi	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nanami	19:30 ~ 20:30 Basic Nozomi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei					
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nozomi	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei	21:00 ~ 22:00 Release & Strength nanami	21:00 ~ 22:00 Basic rena					

：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 【 06/17 ~ 06/24 】 スケジュール							2025/05/15 更新
06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Shiho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nozomi		10:30 ~ 11:30 Basic rena	10:30 ~ 11:30 Waist Ayari	10:30 ~ 11:30 Basic rena		10:30 ~ 11:30 Basic rena
12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:30 ~ 13:30 Basic Shiho		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei	12:00 ~ 13:00 Basic Shiho	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nozomi		12:00 ~ 13:00 Waist Ayari
13:30 ~ 14:30 Basic Shiho			13:30 ~ 14:30 Basic rena	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei	14:30 ~ 15:30 Basic rena		13:30 ~ 14:30 Basic rena
				15:00 ~ 16:00 Basic Shiho	16:30 ~ 17:30 Waist Ayari		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ayari			
18:00 ~ 19:00 Basic Mei	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nanami	18:00 ~ 19:00 Basic rena	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ayari				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nozomi
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nozomi	19:30 ~ 20:30 Basic rena	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei	19:30 ~ 20:30 Basic Shiho				19:30 ~ 20:30 Basic Shiho
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei	21:00 ~ 22:00 Release & Strength nanami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nozomi	21:00 ~ 22:00 Waist Ayari				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nozomi

pilatesK ゆめタウン姫路店 【 06/25 ~ 06/30 】 スケジュール						2025/05/15 更新
06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
水	木	金	土	日	月	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei		10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami	10:30 ~ 11:30 Release & Strength nanami	10:30 ~ 11:30 Waist Ayari		
12:30 ~ 13:30 Basic rena		12:00 ~ 13:00 Basic rena	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei	12:30 ~ 13:30 Basic rena		
		13:30 ~ 14:30 Release & Strength nanami	13:30 ~ 14:30 Basic Shiho	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mei		
			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning nanami	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nozomi		
			17:30 ~ 18:30 Basic rena			
18:00 ~ 19:00 Release & Strength nanami	18:00 ~ 19:00 Basic Shiho	18:00 ~ 19:00 Waist Ayari				
19:30 ~ 20:30 Basic Shiho	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nozomi	19:30 ~ 20:30 Basic Nozomi				
21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Basic Shiho	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei				

・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。