

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

pilatesK ゆめタウン姫路店 【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール								2025/06/13	更新
07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami		10:30 ~ 11:30 Basic rena	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nanami	10:30 ~ 11:30 Basic rena		10:30 ~ 11:30 Back & Arm mei	10:30 ~ 11:30 Basic mei		
12:30 ~ 13:30 Basic rena		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nozomi	12:00 ~ 13:00 Basic rena	12:30 ~ 13:30 Waist ayari		12:00 ~ 13:00 Release&Strength ayari	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nanami		
		13:30 ~ 14:30 Basic rena	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nanami	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mei		13:30 ~ 14:30 Waist ayari			
			15:00 ~ 16:00 Basic rena	16:30 ~ 17:30 Release&Strength ayari					
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg nozomi						
18:00 ~ 19:00 jump to burn nanami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nozomi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nanami				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nanami	18:00 ~ 19:00 Basic nozomi		
19:30 ~ 20:30 Basic nozomi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mei	19:30 ~ 20:30 Basic mei				19:30 ~ 20:30 Basic rena	19:30 ~ 20:30 Waist nanami		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm mei	21:00 ~ 22:00 Basic nozomi	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami				21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nozomi		

・体験可能レッスン
・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
・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。

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2025/06/13

更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Waist nanami	10:30 ~ 11:30 Basic rena	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg nozomi		10:30 ~ 11:30 Basic rena	10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami	
	12:00 ~ 13:00 Basic rena	12:00 ~ 13:00 jump to burn suzu	12:30 ~ 13:30 Back&Arm mei		12:00 ~ 13:00 Shape up waist nanami	12:30 ~ 13:30 Waist nanami	
	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning nanami	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg nozomi	14:30 ~ 15:30 Release&Strength ayari		13:30 ~ 14:30 Basic rena		
		15:00 ~ 16:00 Waist suzu	16:30 ~ 17:30 Basic mei				
		17:30 ~ 18:30 Basic nozomi					
18:00 ~ 19:00 Basic anon	18:00 ~ 19:00 jump to burn mei				18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayari	18:00 ~ 19:00 Basic rena	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg nozomi
19:30 ~ 20:30 Back&Arm mei	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg nozomi				19:30 ~ 20:30 Waist ayari	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg nozomi	19:30 ~ 20:30 Release&Strength ayari
21:00 ~ 22:00 Basic rena	21:00 ~ 22:00 Back&Arm mei				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg nozomi	21:00 ~ 22:00 Basic rena	21:00 ~ 22:00 Basic nozomi

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

2025/06/13

更新

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Basic nozomi	10:30 ~ 11:30 Waist ayari	10:30 ~ 11:30 Back&Arm ayari		10:30 ~ 11:30 Release&Strength ayari	10:30 ~ 11:30 Basic rena	
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg nozomi	12:00 ~ 13:00 Release&Strength ayari	12:30 ~ 13:30 Basic rena		12:00 ~ 13:00 Basic nozomi	12:30 ~ 13:30 Back&Arm ayari	
13:30 ~ 14:30 Basic rena	13:30 ~ 14:30 Basic nozomi	14:30 ~ 15:30 Waist ayari		13:30 ~ 14:30 Waist ayari		
	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg nozomi	16:30 ~ 17:30 Basic rena				
	17:30 ~ 18:30 Basic nozomi					
18:00 ~ 19:00 Waist ayari				18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning nanami	18:00 ~ 19:00 Basic nozomi	18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayari
19:30 ~ 20:30 Basic rena				19:30 ~ 20:30 Basic nozomi	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami	19:30 ~ 20:30 Waist ayari
21:00 ~ 22:00 Back&Arm ayari				21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning nanami	21:00 ~ 22:00 Basic rena

・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サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは、時間前迄に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。