pilatesK ゆめタウン姫路店

【 07/01 ~ 07/08 】 スケジュール

2025/07/18

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 mei	10:30 ~ 11:30 Back & Arm nanami		10:30 ~ 11:30 Basic mei
12:00 ~ 13:00 Basic nozomi	12:30 ~ 13:30 jump to burn nanami		12:00 ~ 13:00 Basic mei	12:00 ~ 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 mei
				15:00 ~ 16:00 Release&Strength nanami	16:30 ~ 17:30 Basic nozomi		
				17:30 ~ 18:30 Basic mei			
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 mei				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 ayari	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 ayari	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nozomi	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nanami				21:00 ~ 22:00 Basic nozomi

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 07/09 ~ 07/16 】 スケジュール

2025/07/18

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 mei	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami				21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami

:体験可能レッスン

・クラスの定員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ください。
 ・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。

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 rena					
18:00 ~ 19:00 Basic anon	18:00 ~ 19:00 jump to burn 未定				18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayari	18:00 ~ 19:00 Basic rena	18:00 ~ 19:00 Basic rena
19:30 ~ 20:30 Back&Arm mei	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg nanami				19:30 ~ 20:30 Waist ayari	19:30 ~ 20:30 Basic rena	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg ayari
21:00 ~ 22:00 Basic rena	21:00 ~ 22:00 Back&Arm mei				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg ayari	21:00 ~ 22:00 Basic rena	21:00 ~ 22:00 Basic rena

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 rena	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg ethuko	10:30 ~ 11:30 Back&Arm ayari		10:30 ~ 11:30 Release&Strength ayari	10:30 ~ 11:30 Basic rena	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm rena	12:00 ~ 13:00 Basic rena	12:30 ~ 13:30 Basic rena		12:00 ~ 13:00 Basic ayari	12:30 ~ 13:30 Back&Arm ayari	
13:30 ~ 14:30 Basic rena	13:30 ~ 14:30 Back&Arm 未定	14:30 ~ 15:30 Waist ayari		13:30 ~ 14:30 Waist ayari		
	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg ethuko	16:30 ~ 17:30 Basic rena				
	17:30 ~ 18:30 Basic rena					
18:00 ~ 19:00 Basic rena				18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning nanami	18:00 ~ 19:00 Basic nanami	18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayari
19:30 ~ 20:30 Back&Arm ayari				19:30 ~ 20:30 Basic nanami	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami	19:30 ~ 20:30 Waist ayari
21:00 ~ 22:00 Waist 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週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前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。