

pilatesK ゆめがけ姫路店		【	11/01	～	11/08	】	スケジュール		2025/11/14	更新						
11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08									
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									
Waist 🏊	Basic 🏊		jump to burn	Basic 🏊		Basic 🏊	Body Balance									
Nami.M	nozomi.y		nanami	nanami		Rena.M	nanami									
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00									
Stretch & Conditioning 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Body Balance		Waist 🏊	Back & Arm 🏊									
Shiho.Y	Shiho.Y		nozomi.y	nanami		Nami.M	nanami									
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	close		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30									
Basic 🏊	Waist 🏊		Back & Arm 🏊			Release&Strength	Waist 🏊									
nozomi.y	Nami.M		nanami			Rena.M	Nami.M									
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		close	close		close	close	15:00 ～ 16:00								
Hip & Leg 🏊	Stretch & Conditioning 🏊							Basic 🏊								
Shiho.Y	Shiho.Y							Shiho.Y								
close	close							close	close	close	close	close	close	close		
17:30 ～ 18:30	close							close	close	close	close	17:30 ～ 18:30				
Shape up waist												Hip & Leg 🏊				
nanami												Shiho.Y				
close		close			close							close	close	close	close	close
18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00											
Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊	Back&Arm 🏊													
Shiho.Y	Nami.M	Rena.M	nanami													
19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30											
Waist 🏊	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊													
Nami.M	Rena.M	Shiho.Y	Shiho.Y													
21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00											
Hip & Leg 🏊	Release&Strength	Back & Arm 🏊	Shape up waist													
Shiho.Y	Rena.M	Rena.M	nanami													

pilatesK ゆめがけ姫路店		【 11/09 ~ 11/16 】	スケジュール		2025/11/14 更新									
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16							
日	月	火	水	木	金	土	日							
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Stretch & Conditioning 🌱		Release&Strength	Back & Arm 🌱		Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱							
Shiho.Y		Rena.M	Rena.M		nanami	Shiho.Y	Shiho.Y							
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30							
Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱	jump to burn	Release&Strength							
nozomi.y		Rena.M	nozomi.y		nozomi.y	nanami	Rena.M							
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							
Hip & Leg 🌱		Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱							
Shiho.Y		Rena.M			nanami	nanami	Rena.M							
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Waist 🌱							Waist 🌱	Hip & Leg 🌱						
Nami.M							Shiho.Y	Shiho.Y						
close							close	close	close	17:30 ~ 18:30	close			
										Back & Arm 🌱				
										nanami				
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Waist 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
										Nami.M		Rena.M	Rena.M	Rena.M
										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
										jump to burn		Release&Strength	Basic 🌱	Waist 🌱
										nanami		Rena.M	Rena.M	Nami.M
										21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱	Back & Arm 🌱											
nanami	nanami	Nami.M	Rena.M											

：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。

2025/11/14 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月
close	close	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Basic 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	
		nozomi.y		Nami.M	Shiho.Y	Shiho.Y	
		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
		Nami.M		Shiho.Y	Rena.M	nozomi.y	
		close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
				Basic 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱	
				Shiho.Y	Rena.M	Shiho.Y	
				close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Basic 🌱	Waist 🌱	
					Shiho.Y	Nami.M	
					17:30 ~ 18:30	close	
				Waist 🌱			
				Shiho.Y			
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Body Balance	Back & Arm 🌱					
nanami	nanami	Rena.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist					
Rena.M	Shiho.Y	nanami					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌱	Basic 🌱	jump to burn					
Nami.M	nanami	Rena.M					

2025/11/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👉	jump to burn		Waist👉	jump to burn	Basic👉
nozomi.y	Kei		Nami.M	nanami	nozomi.y
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg👉	Release&Strength		Basic👉	Waist👉	Hip & Leg👉
Shiho.Y	Kei		nozomi.y	Nami.M	Shiho.Y
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch & Conditioning👉			Waist👉	Basic👉	Release&Strength
Shiho.Y			Nami.M	nozomi.y	nanami
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Back & Arm👉			Shape up waist
		nanami			nanami
	17:30 ~ 18:30	close			
Body Balance					
nanami					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
Waist👉	Hip & Leg👉	Waist👉	Basic👉		
Nami.M	Shiho.Y	Nami.M	nozomi.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic👉	Waist👉	Basic👉	Hip & Leg👉		
Shiho.Y	Nami.M	Shiho.Y	Shiho.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
Waist👉	Basic👉	Hip & Leg👉	Stretch & Conditioning👉		
Nami.M	Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y		

※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