

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 01/01 ~ 01/08 】		スケジュール		2026/01/11 更新	
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Back&Arm	Basic		Shape up waist	Hip&Leg	
		Rena.M	Nami.M		Asuka.H	Shiho.Y	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		jump to burn	Hip&Leg		Hip&Leg	Pilates Barre	
		Asuka.H	Shiho.Y		Shiho.Y	Asuka.H	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic	Waist		Basic	Stretch&Conditioning	
		Rena.M	Nami.M		Shiho.Y	Shiho.Y	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
		Hip&Leg	Stretch&Conditioning				
		Asuka.H	Shiho.Y				
		16:30 ~ 17:30					
		Release&Strength	close		close		
		Rena.M					
		18:00 ~ 19:00					
Waist							
Asuka.H							
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Back&Arm	Waist	Basic	
				Rena.M	Nami.M	Rena.M	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
				Basic	jump to burn	Pilates Barre	
				Nami.M	Rena.M	Asuka.H	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Body Balance	Basic	Back&Arm	
Rena.M	Nami.M	Rena.M					

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール					
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist	Waist	Release&Strength		Hip&Leg	Basic		jump to burn
Nami.M	Nami.M	Asuka.H		Shiho.Y	Shiho.Y		Rena.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Basic	Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Hip&Leg		Waist
Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y		Rena.M	Shiho.Y		Nami.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	Body Balance	jump to burn		Pilates Barre	Back&Arm		Basic
Shiho.Y	Rena.M	Asuka.H		Asuka.H	Rena.M	Rena.M	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close	close
	Basic	Hip&Leg					
	Nami.M	Shiho.Y					
	16:30 ~ 17:30	close					
	Stretch&Conditioning						
	Shiho.Y						
18:00 ~ 19:00							
Back&Arm							
Rena.M							
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back&Arm			Waist	Body Balance	Hip&Leg	Pilates Barre	
Rena.M			Asuka.H	Asuka.H	Shiho.Y	Asuka.H	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip&Leg			jump to burn	Basic	Waist	Stretch&Conditioning	
Shiho.Y			Rena.M	Asuka.H	Nami.M	Shiho.Y	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Basic	Waist	Basic	Hip&Leg			
Rena.M			Asuka.H	Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y	

・体験可能レッスン
 ・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時間前まで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。

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 01/17 ~ 01/24 】		スケジュール		2026/01/11 更新		
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
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	
Basic	Waist		Pilates Barre	Release&Strength		Basic	Release&Strength	
Nami.M	Nami.M		Asuka.H	Rena.M		Asuka.H	Asuka.H	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Shape up waist	Body Balance		Back&Arm	Basic		Hip&Leg	Basic	
Asuka.H	Rena.M		Rena.M	Nami.M		Shiho.Y	Shiho.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Basic		Basic	Back&Arm		Body Balance	Stretch&Conditioning	
Rena.M	Nami.M		Nami.M	Rena.M		Asuka.H	Shiho.Y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00
Waist	Back&Arm		Hip&Leg	Shape up waist				Hip&Leg
Nami.M	Rena.M		Asuka.H	Asuka.H				Asuka.H
16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30
Pilates Barre			jump to burn	Waist				Shape up waist
Asuka.H			Rena.M	Nami.M				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Release&Strength			Waist	Basic				jump to burn
Rena.M			Nami.M	Asuka.H				Asuka.H
close		close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
					Waist	Basic		
					Nami.M	Shiho.Y		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Basic	Hip&Leg		
					Nami.M	Shiho.Y		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength		Waist						
Asuka.H		Nami.M						

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール					
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip&Leg		Body Balance	Back&Arm		Pilates Barre	Waist	
Asuka.H		Rena.M	airi.t		Asuka.H	Nami.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist		Basic	Hip&Leg		Waist	Body Balance	
Nami.M		Nami.M	Shiho.Y		Shiho.Y	Asuka.H	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre		Back&Arm	Basic		Basic	Hip&Leg	
Asuka.H		Rena.M	airi.t		Shiho.Y	Shiho.Y	
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Basic							Basic
Nami.M							Nami.M
close							16:30 ~ 17:30
							jump to burn
							Asuka.H
	18:00 ~ 19:00						
	Shape up waist						
	Asuka.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Basic	jump to burn	Back&Arm				
Asuka.H	Nami.M	Rena.M	Rena.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Body Balance	Back&Arm	Basic				
Nami.M	Rena.M	Rena.M	Nami.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Waist	Basic	Release&Strength				
Nami.M	Nami.M	Nami.M	Rena.M				

・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週間前迄にお願しております。
 ・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。