

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

pilatesK ゆめタツ姫路店		【 02/09 ~ 02/16 】		スケジュール				
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	Back & Arm		Release&Strength	Back & Arm	Basic		
	Rena.M	Shiho.Y		Rena.M	Rena.M	Nami.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Body Balance	jump to burn		
	Shiho.Y	Asuka.H		Nami.M	Ayari.f	Asuka.H		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Shape up waist	Waist		
	Shiho.Y	Nami.M		Rena.M	nanami	Nami.M		
	15:00 ~ 16:00	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Hip & Leg			Basic	Pre Basic			
	Shiho.Y			Rena.M	Asuka.H			
	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30				
	Body Balance			Pilates Barre				
	Asuka.H			Ayari.f				
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
close	Waist	close		Hip & Leg	Pre Basic			
	Nami.M			Asuka.H	Asuka.H			
	18:00 ~ 19:00			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic			Basic	Hip & Leg			
	Nami.M			Rena.M	Asuka.H			
	19:30 ~ 20:30			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	jump to burn			Pilates Barre	Waist			
close	Rena.M	close		Asuka.H	Nami.M			
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Waist			Asuka.H	Nami.M			
	Nami.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時間前を切って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2回目で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

## pilatesK ゆめカウン姫路店

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

2026/02/03 更新

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 Shiho.Y	金 Asuka.H	土 Shiho.Y	日 Rena.M	月 10:30 ~ 11:30 Basic	火 Rena.M
12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Waist	Nami.M	Pilates Barre	Basic	Waist	12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Nami.M
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance	jump to burn	13:30 ~ 14:30 Nami.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength
Shiho.Y			Nami.M	Nami.M	Rena.M	15:00 ~ 16:00 Shape up waist	15:00 ~ 16:00 Nami.M
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Pre Basic	16:30 ~ 17:30 Shiho.Y
18:00 ~ 19:00 Pre Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Rena.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn	18:00 ~ 19:00 Rena.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Shiho.Y
19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Rena.M	19:30 ~ 20:30 Nami.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Nami.M	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Nami.M
21:00 ~ 22:00 Shape up waist	21:00 ~ 22:00 Body Balance	21:00 ~ 22:00 Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Rena.M	21:00 ~ 22:00 Pre Basic	21:00 ~ 22:00 Rena.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Shiho.Y

## pilatesK ゆめカウン姫路店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28
水 10:30 ~ 11:30 Body Balance	木 Asuka.H	金 Waist	土 Pre Basic
12:00 ~ 13:00 Back & Arm	Nami.M	Nami.M	Asuka.H
13:30 ~ 14:30 Pre Basic	Rena.M	Rena.M	Nami.M
Asuka.H		Nami.M	Rena.M
close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre	18:00 ~ 19:00 Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Rena.M
Shiho.Y	Nami.M	Nami.M	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Shiho.Y
Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y	
21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	
Nami.M	Asuka.H	Shiho.Y	

■ : 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時間前を切って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。