

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	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	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		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🍌							Pre Basic 🍌	Body Balance	
Shiho.Y							Asuka.H	Rena.M	
close							16:30 ~ 17:30	close	
							Release&Strength		
							Rena.M		
							18:00 ~ 19:00		
	Basic 🍌								
	Shiho.Y								
	18:00 ~ 19:00								
	Release&Strength								
	Rena.M								
	19:30 ~ 20:30								
	Back & Arm 🍌								
	Shiho.Y								
	21:00 ~ 22:00								
	Basic 🍌								
	Shiho.Y								
18:00 ~ 19:00									
Basic 🍌									
Nami.M									
19:30 ~ 20:30									
Body Balance									
Asuka.H									
21:00 ~ 22:00									
Waist 🍌									
Nami.M									
21:00 ~ 22:00									
Pre Basic 🍌									
Asuka.H									

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 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	close
	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	
	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	
	Hip & Leg 🌈	Basic 🌈		Back & Arm 🌈	Shape up waist	Waist 🌈	
	Shiho.Y	Nami.M		Rena.M	nanami	Nami.M	
	close	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	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
	Basic 🌈			Hip & Leg 🌈	Pre Basic 🌈		
	Nami.M			Asuka.H	Asuka.H		
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	jump to burn			Basic 🌈	Hip & Leg 🌈		
	Rena.M			Rena.M	Asuka.H		
	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist 🌈			Pilates Barre	Waist 🌈		
	Nami.M			Asuka.H	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

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

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール

02/25	02/26	02/27	02/28	
水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance		Waist 🌿	Pre Basic 🌿	
Asuka.H		Nami.M	Asuka.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🌿		jump to burn	Waist 🌿	
Rena.M		Rena.M	Nami.M	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🌿		Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Asuka.H		Nami.M	Rena.M	
close		close	close	15:00 ~ 16:00
				Basic 🌿
				Nami.M
				16:30 ~ 17:30
				Pilates Barre
	Asuka.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning 🌿	Pilates Barre	Basic 🌿	close	
Shiho.Y	Asuka.H	Nami.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		
Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist 🌿	jump to burn	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。