

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2026/03/24 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08		
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		
Hip & Leg 🌱		jump to burn	Shape up waist		Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		
Shiho.Y		Asuka.H	Asuka.H		Nami.M	Shiho.Y	Nami.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Body Balance		Pre Basic 🌱	Pilates Barre		Waist 🌱	Pilates Barre	Shape up waist		
Rena.M		Asuka.H	Asuka.H		Nami.M	Etsuko.F	Asuka.H		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱		
Shiho.Y		Nami.M	Nami.M		Shiho.Y	Nami.M	Nami.M		
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm 🌱							Shape up waist	Pre Basic 🌱	
Rena.M							Etsuko.F	Asuka.H	
close							16:30 ~ 17:30	close	
							Back & Arm 🌱		
							Shiho.Y		
	18:00 ~ 19:00								
	Waist 🌱								
	Nami.M								
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Basic 🌱			jump to burn			Basic 🌱		Body Balance
	Nami.M			Rena.M			Shiho.Y		Rena.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Release&Strength	Waist 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱						
Rena.M	Nami.M	Asuka.H	Shiho.Y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength						
Rena.M	Rena.M	Shiho.Y	Rena.M						

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
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		
	Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Shape up waist			
	Nami.M	Nami.M		Shiho.Y	Nami.M	Asuka.H			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱			
	Rena.M	Shiho.Y		Asuka.H	Nami.M	Shiho.Y			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🌱	Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
	Nami.M	Nami.M		Shiho.Y	Shiho.Y	Asuka.H			
	close	close		close	close	1500 ~ 1600		16:30 ~ 17:30	close
						Pre Basic 🌱		Basic 🌱	
						Asuka.H		Shiho.Y	
						1630 ~ 17:30			
						Hip & Leg 🌱			
						Shiho.Y			
						18:00 ~ 19:00			
						jump to burn			
						Asuka.H			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
		Shiho.Y	Asuka.H	Rena.M					
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
		Basic 🌱	Release&Strength	Waist 🌱					
		Shiho.Y	Rena.M	Nami.M					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		jump to burn	Shape up waist	Basic 🌱					
		Rena.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		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール					2026/03/24 更新		
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
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 🏊	Back & Arm 🏊		Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊		
Shiho.Y	Rena.M		Rena.M	Nami.M	Rena.M		Shiho.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist 🏊	Body Balance		Release&Strength	Hip & Leg 🏊	Waist 🏊		jump to burn		
Shiho.Y	Rena.M		Rena.M	Shiho.Y	Nami.M		Rena.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		
jump to burn	Basic 🏊		jump to burn	Release&Strength	Basic 🏊		Basic 🏊		
Rena.M	Nami.M		Rena.M	Rena.M	Nami.M		Shiho.Y		
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Pilates Barre				
			Asuka.H	Nami.M	Rena.M				
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close				
			Shape up waist	jump to burn					
			Asuka.H	Rena.M					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			Pre Basic 🏊	Back & Arm 🏊					
			Asuka.H	Shiho.Y					
			close	close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00					
Release&Strength	Pilates Barre	Basic 🏊		Back & Arm 🏊					
Rena.M	Asuka.H	Rena.M		Shiho.Y					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊					
Chikae.I	Nami.M	Rena.M		Nami.M					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🏊	Pre Basic 🏊	Waist 🏊		Waist 🏊					
Chikae.I	Asuka.H	Nami.M		Nami.M					

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 03/25 ~ 03/31 】			スケジュール		
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength		Waist 🏊	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	
Rena.M		Nami.M	Shiho.Y	Shiho.Y		Nami.M	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	jump to burn		Basic 🏊	
Nami.M		Nami.M	Nami.M	Rena.M		Nami.M	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊		Body Balance	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	
Shiho.Y		Rena.M	Shiho.Y	Shiho.Y		Shiho.Y	
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
				Pilates Barre		Back & Arm 🏊	
				Asuka.H		Rena.M	
				16:30 ~ 17:30			
				Basic 🏊			
				Nami.M			
				18:00 ~ 19:00			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	
Shape up waist		Pre Basic 🏊	Basic 🏊			Pilates Barre	
Asuka.H		Asuka.H	Shiho.Y			Rena.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🏊	jump to burn	Pilates Barre	jump to burn				
Shiho.Y	Rena.M	Rena.M	Asuka.H				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊				
Asuka.H	Asuka.H	Shiho.Y	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時間前を切つ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。