

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール						2024/02/11 更新	
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	03/09	03/10
日	月	火	水	木	金	土	日	03/10	03/11
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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	12:30 ~ 13:30	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	14:30 ~ 15:30	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					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm					Shape up waist	Pre Basic			
Rena.M					Etsuko.F	Asuka.H			
close	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	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	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		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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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						03/15		03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	03/17	03/18	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
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	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	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	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	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	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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Hip & Leg		Pre Basic		Back & Arm		Basic				
Shiho.Y		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	16:30 ~ 17:30					
Basic		Release&Strength		Waist		Hip & Leg				
Shiho.Y		Rena.M		Nami.M		Shiho.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00					
jump to burn		Shape up waist		Basic		jump to burn				
Rena.M		Asuka.H		Nami.M		Asuka.H				

・休憩可能レッスン

・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時間前まで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 ゆめカウンターレジ店		【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/11 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	月	火
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 Back & Arm Rena.M	日 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30	Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30	Hip & Leg Shiho.Y
Waist Shiho.Y	Body Balance Rena.M		Stretch & Conditioning Shiho.Y	Hip & Leg Shiho.Y	Waist Nami.M	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	jump to burn Rena.M
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Rena.M	14:30 ~ 15:30 Basic Nami.M	14:30 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Nami.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rena.M
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Asuka.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rena.M		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Rena.M			13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y
18:00 ~ 19:00 Release & Strength Rena.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.M	18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Nami.M
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Waist Nami.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M
21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M							

pilatesK ゆめカウンターレジ店		【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31	
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	月	火	
水 10:30 ~ 11:30 Release & Strength Rena.M	木 close	金 10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	土 Back & Arm Shiho.Y	日 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30
12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M		12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rena.M	close	close	12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rena.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Basic Nami.M	16:30 ~ 17:30 Basic Nami.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y
		15:00 ~ 16:00 Basic Nami.M	16:30 ~ 17:30 Basic Nami.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Asuka.H	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rena.M
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.H
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rena.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rena.M	close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Shiho.Y
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y							

:体験可能レッスン
・クラスの観測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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合がございます。
※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。