

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 03/01 ~ 03/08 】		スケジュール		2026/02/11 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	12:00 ~ 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	close
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	close	close			
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
						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
	Hip & Leg	Pre Basic		Back & Arm	jump to burn			
	Shiho.Y	Asuka.H		Rena.M	Rena.M			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic	Release&Strength		Waist	Pilates Barre			
	Shiho.Y	Rena.M		Nami.M	Asuka.H			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	jump to burn	Shape up waist		Basic	Back & Arm			
	Rena.M	Asuka.H		Nami.M	Rena.M			

・休職可能レッスン
・クラスの個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週間前までにお申し込みしております。
・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		2026/02/11 更新			
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
火	水	木	★	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		Stretch&Conditioning	Hip&Leg	Waist		jump to burn		
Shiho.Y	Rena.M		Shiho.Y	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				
			Shiho.Y	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				close	close
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
jump to burn		Body Balance	Hip&Leg	Stretch&Conditioning		Hip&Leg
Rena.M		Rena.M	Shiho.Y	Shiho.Y		Shiho.Y
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
	Pilates Barre			Back&Arm		
	Asuka.H			Rena.M		
	16:30 ~ 17:30			close		
	Basic					
	Nami.M					
	18:00 ~ 19:00					
	Body Balance					
	Asuka.H					
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	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	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	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週間前迄にお願いたします。
 ・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは可能となります。
 ※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。