

pilatesK ゆめろく姫路店 【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール

| 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<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y              | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Shiho.Y       |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Asuka.H         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rena.M   |       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Rena.M              |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Rena.M                   | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nami.M        |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Asuka.H     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nami.M           | 12:30 ~ 13:00<br>Waist<br>Nami.M        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nami.M              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Stretch & Conditioning<br>Shiho.Y | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y   |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nami.M              | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Asuka.H   | 14:30 ~ 15:30<br>Jump to burn<br>Rena.M |       | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Rena.M |
|                                                    |                                         | close                                    |                                               | 15:00 ~ 16:00<br>Shape up waist<br>Shiho.Y | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Nami.M        |       |                                               |
| close                                              | close                                   |                                          | close                                         | 16:30 ~ 17:30<br>Pre Basic<br>Asuka.H      |                                         | close | close                                         |
|                                                    |                                         |                                          |                                               | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nami.M           |                                         |       |                                               |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Asuka.H              | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Rena.M   | 18:00 ~ 19:00<br>Jump to burn<br>Asuka.H | 18:00 ~ 19:00<br>Release & Strength<br>Rena.M |                                            | close                                   |       | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Shiho.Y    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Rena.M              | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nami.M        | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Rena.M    | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nami.M              | close                                      |                                         |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nami.M              |
| 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>Asuka.H         | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>Rena.M | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Asuka.H    | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Rena.M         |                                            |                                         |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y         |

Asuka.H

Waist  
Shiho.Y

pilatesK ゆめろく姫路店 【 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<br>Body Balance<br>Asuka.H           |                                           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nami.M                   | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Asuka.H         |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Rena.M              |                                           | 12:00 ~ 13:00<br>Jump to burn<br>Rena.M            | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nami.M              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Asuka.H              |                                           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nami.M                   | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rena.M         |
|                                                    | close                                     |                                                    | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Nami.M              |
| close                                              |                                           | close                                              | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Barre<br>Asuka.H     |
|                                                    |                                           |                                                    | 18:00 ~ 19:00<br>Release & Strength<br>Rena.M |
| 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning<br>Shiho.Y | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Asuka.H | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nami.M                   |                                               |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y              | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Shiho.Y         | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>Shiho.Y | close                                         |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Nami.M                   | 21:00 ~ 22:00<br>Jump to burn<br>Asuka.H  | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Shiho.Y              |                                               |

- : 休館可能レッスン
- ・ クラスの休館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サイトをご覧ください。
- ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお戻しください。
- ・ 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、当月の予約可能回数が1回に制限されます。