

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist Nami.M		Basic toshie.H	Hip & Leg Shiho.Y	Back & Arm Shiho.Y		Waist Nami.M	Basic Shiho.Y
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic Rena.M		Waist toshie.H	jump to burn Karin.N	Pre Basic Asuka.H		Stretch & Conditioning Shiho.Y	Hip & Leg Nami.M
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn Rena.M		Pilates Barre Rena.M	Waist Nami.M	Hip & Leg Shiho.Y		Basic Nami.M	Shape up waist Shiho.Y
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
			Stretch & Conditioning Shiho.Y	Back & Spine Asuka.H			
			16:30 ~ 17:30				
			Basic Nami.M				
		18:00 ~ 19:00					
		Back & Spine Karin.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm Shiho.Y	Pilates Barre Rena.M	Basic Nami.M			Pre Basic Asuka.H	jump to burn Rena.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic Asuka.H	Back & Arm Shiho.Y	jump to burn Rena.M			Release & Strength Rena.M	Basic 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 Shiho.Y	Body Balance Rena.M	Hip & Leg Nami.M			Back & Spine Asuka.H	Back & Arm Rena.M	

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist Nami.M	Release & Strength Rena.M	Basic Shiho.Y		Back & Arm Rena.M	Release & Strength Rena.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	jump to burn Rena.M	Waist Nami.M	Back & Spine Asuka.H		Pre Basic Asuka.H	Back & Arm Shiho.Y		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Basic Nami.M	Basic Nami.M	Back & Arm Shiho.Y		Body Balance Rena.M	Basic Nami.M		
			15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
			jump to burn Rena.M		Pilates Barre Asuka.H	Shape up waist Asuka.H		jump to burn Asuka.H
			16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30
			Pilates Barre Asuka.H			Basic Nami.M		Hip & Leg Shiho.Y
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Body Balance Asuka.H		Hip & Leg Nami.M	Waist Nami.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine Asuka.H	Hip & Leg Shiho.Y						Release & Strength Rena.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Waist Shiho.Y	Pilates Barre Rena.M						Hip & Leg Shiho.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Basic Asuka.H	Back & Arm Shiho.Y						Pilates Barre Rena.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週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		【 04/17 ~ 04/24 】 スケジュール						2026/04/22 更新				
04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24					
金	土	日	月	火	水	木	金					
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30					
Back & Spine	Basic	jump to burn		Shape up waist	Basic		Waist					
toshie.H	Nami.M	Rena.M		Shiho.Y	Nami.M		Nami.M					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00					
Basic	Pre Basic	Hip & Leg		Pilates Barre	Back & Spine		Hip & Leg					
toshie.H	Etsuko.F	Asuka.H		Asuka.H	Asuka.H		Nami.M					
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30					
jump to burn	Shape up waist	Body Balance		Pre Basic	Waist		Release&Strength					
Rena.M	Shiho.Y	Rena.M		Asuka.H	Nami.M		Kei					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close			
	Pilates Barre	Pre Basic										
	Etsuko.F	Asuka.H										
	16:30 ~ 17:30	close										
Hip & Leg												
Nami.M												
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	close	close	jump to burn			Body Balance				Basic	Back & Arm	
Shiho.Y		Rena.M	Rena.M			Shiho.Y				Shiho.Y		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic		close	close			Hip & Leg				Basic	Back & Arm	Waist
Rena.M		Shiho.Y	Shiho.Y			Shiho.Y				Shiho.Y	未定	Nami.M
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
Stretch & Conditioning		Shiho.Y	Shiho.Y			Basic				Back & Arm	Shape up waist	Basic
Shiho.Y		Rena.M	Shiho.Y			Rena.M				Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 04/25 ~ 04/30 】 スケジュール				
04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Pre Basic		
Nami.M	Shiho.Y		Shiho.Y	Asuka.H		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist	Back & Arm		Release&Strength	Waist		
Nami.M	Rena.M		Rena.M	Nami.M		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pre Basic	Shape up waist		Back & Arm	jump to burn		
Karin.N	Shiho.Y		Shiho.Y	Asuka.H		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00
Back & Spine	Basic					Hip & Leg
Karin.N	Rena.M					Nami.M
16:30 ~ 17:30	close					16:30 ~ 17:30
Basic						Shape up waist
Nami.M						Shiho.Y
18:00 ~ 19:00	close					18:00 ~ 19:00
jump to burn		Basic			Basic	
Karin.N		Shiho.Y			Shiho.Y	
close		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					Back & Spine	Pre Basic
					toshie.H	Asuka.H
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Pilates Barre	Hip & Leg
					Rena.M	Nami.M
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist			Pilates Barre	Rena.M	Rena.M	
toshie.H			Rena.M	toshie.H	Rena.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。