

pilatesK ゆめがけ姫路店

【 05/01 ~ 05/08 】 スケジュール

2026/05/24 更新

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08			
金	土	日	月	火	水	木	金			
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Asuka.H			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Basic Shiho.Y	12:00 ~ 13:00		
13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Lica.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rena.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nami.M	13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Asuka.H	13:30 ~ 14:30		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Nami.M	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Asuka.H		15:00 ~ 16:00 Waist Shiho.Y	15:00 ~ 16:00 Basic Nami.M		close	close		
	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Asuka.H	close		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nami.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rena.M					
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Lica.I			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rena.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H					
	close			close	close				close	close
18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M		close					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nami.M		
19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y							19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.M		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M	close	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M		

pilatesK ゆめがけ姫路店

【 05/09 ~ 05/16 】 スケジュール

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Asuka.H					
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nami.M	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nami.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M					
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rena.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic toshie.H					
15:00 ~ 16:00 Waist Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Asuka.H		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Asuka.H	close			
16:30 ~ 17:30 jump to burn Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nami.M							18:00 ~ 19:00 Body Balance toshie.H				
18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M	close							18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nami.M		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M
close								19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nami.M
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M	21:00 ~ 22:00 Waist Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 jump to burn Rena.M	21:00 ~ 22:00 Basic 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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
日	月	火	水	木	金	土	日
close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rena.M
		12:00 ~ 13:00 jump to burn Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shiho.Y
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rena.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rena.M
		18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Waist Manami.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F	close
		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rena.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Etsuko.F	
		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rena.M		21:00 ~ 22:00 Basic Manami.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Basic 未定		18:00 ~ 19:00 Waist Shiho.Y		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Asuka.H	close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Asuka.H	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Manami.H			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Asuka.H			13:30 ~ 14:30 Pre Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M	14:30 ~ 15:30 Basic 未定
	15:00 ~ 16:00 Basic 未定			15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rena.M	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nami.M	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nami.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Shiho.Y
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Manami.H			close	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rena.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Asuka.H	close
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.H		
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M				18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nami.M	
	19:30 ~ 20:30 Basic 未定				19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiho.Y	
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Asuka.H			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 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。