

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08	
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	
Hip & Leg		Body Balance	jump to burn	Basic		Waist	Basic	
Shiho.Y		Rena.M	Rena.M	Risuzu.K		Shiho.Y	Rena.M	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic		Waist	Basic	Waist		Shape up waist	Hip & Leg	
Risuzu.K		Manami.H	Risuzu.K	Shiho.Y		Asuka.H	Shiho.Y	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist		Pilates Cardio	Shape up waist	Back & Arm		Pre Basic	Release&Strength	
Shiho.Y		Manami.H	Asuka.H	Risuzu.K		Asuka.H	Rena.M	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	close
		Beauty Conditioning	Hip & Leg					
		Rena.M	Shiho.Y					
		16:30 ~ 17:30						
		Hip & Leg						
		Asuka.H						
		18:00 ~ 19:00						
		Back & Arm						
		Risuzu.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Basic	Release&Strength			Basic	Back & Arm		
Rena.M	Shiho.Y	Asuka.H			Risuzu.K	Risuzu.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Waist	Pre Basic			Pilates Cardio	Waist		
Risuzu.K	Asuka.H	Shiho.Y			Manami.H	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	Shape up waist		
Rena.M	Asuka.H	Asuka.H			Risuzu.K	Asuka.H		

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
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
	Back & Arm	Release&Strength	Waist		Pilates Barre	Pilates Cardio	
	Risuzu.K	Rena.M	Shiho.Y		Asuka.H	Manami.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre		Waist	Pre Basic	
	Risuzu.K	Manami.H	Rena.M		Asuka.H	Shiho.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Beauty Conditioning	Waist	Pre Basic		Basic	Waist	
	Rena.M	Shiho.Y	Shiho.Y		Risuzu.K	Manami.H	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
Hip & Leg	jump to burn						
Manami.H	Rena.M						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Hip & Leg			Shape up waist	Basic	Back & Arm	
Asuka.H	Shiho.Y			Shiho.Y	Risuzu.K	Rena.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic	jump to burn			Back & Arm	Hip & Leg	Waist	
Asuka.H	Rena.M			Risuzu.K	Shiho.Y	Asuka.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Pre Basic			Pre Basic	Back & Arm	Body Balance	
Shiho.Y	Shiho.Y			Shiho.Y	Risuzu.K	Asuka.H	

🟢：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

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Risuzu.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn Nami.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Shiho.Y	
13:30 ~ 14:30 Basic Risuzu.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rena.M	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Rena.M		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Risuzu.K		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Shiho.Y	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Risuzu.K	16:30 ~ 17:30 Basic Risuzu.K		close	close		close	close
18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Asuka.H	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nami.M
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rena.M			19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Basic 未定		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nami.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu.K
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M	close			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nami.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Risuzu.K	close	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Rena.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rena.M	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K		12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Nami.M	14:30 ~ 15:30 Basic Risuzu.K		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic 未定		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	
15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Manami.H		18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M	18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Risuzu.K	close		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Manami.H		19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nami.M
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho.Y			21:00 ~ 22:00 Basic Risuzu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 Body Balance Rena.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Shiho.Y

👉 : 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。