

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

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

・体験可能レッスン
 ・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週間前までお問い合わせください。
 ・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

2026/06/19 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 未定	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 Hip & Leg 未定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn 未定		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 未定		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 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定
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 未定	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 未定

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 未定	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 未定	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 未定
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Risuzu.K	close		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu.K	19:30 ~ 20:30 Waist 未定		19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre 未定
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週間前までにお申し立てをお願いします。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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。