

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 08/01 ~ 08/08 】 スケジュール						2026/07/14 更新	
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🏋️	Pilates Barre		Pilates Cardio	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Shape up waist		
Risuzu.K	Nami.M		Shiho.Y	Risuzu.K		Nami.M	Nami.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Back & Arm 🏋️		Release&Strength	Pilates Barre		Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️		
Rena.M	Risuzu.K		Rena.M	Rena.M		Risuzu.K	Rena.M		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Shape up waist	Back & Arm 🏋️		
Nami.M	Risuzu.K		Shiho.Y	Risuzu.K		Nami.M	Risuzu.K		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️							Hip & Leg 🏋️	
Risuzu.K	Nami.M							Nami.M	
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Body Balance								Pilates Barre	
Rena.M								Rena.M	
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🏋️		Basic 🏋️			Basic 🏋️				
Nami.M		Risuzu.K			Risuzu.K				
close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Back & Arm 🏋️	Pilates Cardio	Basic 🏋️	Body Balance				
		Risuzu.K	Shiho.Y	Rena.M	Rena.M				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Beauty Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	jump to burn	Back & Arm 🏋️				
		Rena.M	Nami.M	Nami.M	Risuzu.K				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️	Pilates Barre						
Risuzu.K	Nami.M	Nami.M	Rena.M						

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 08/09 ~ 08/16 】 スケジュール						
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Basic 🌈	Waist 🌈		Basic 🌈	Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈	
Rena.M		Risuzu.K	Nami.M		Risuzu.K	airi.t	Risuzu.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌈		Hip & Leg 🌈	jump to burn		Back & Arm 🌈	Pre Basic 🌈	Body Balance	
Risuzu.K		Nami.M	Nami.M		Neo.o	Shiho.Y	Rena.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Release&Strength		Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈		Waist 🌈	Shape up waist	Back & Arm 🌈	
Rena.M		Rena.M	Risuzu.K		Neo.o	airi.t	Risuzu.K	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🌈		Back & Arm 🌈					Pilates Barre	
Risuzu.K		Risuzu.K					Rena.M	
close		16:30 ~ 17:30					close	
		jump to burn						Basic 🌈
		Rena.M						Risuzu.K
		18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
		Shape up waist						Pilates Cardio
		Nami.M						Shiho.Y
		close						close
		close						close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close					
Pilates Barre	Back & Arm 🌈	Hip & Leg 🌈						
Rena.M	Rena.M	Nami.M						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Hip & Leg 🌈	Shape up waist	Basic 🌈						
Nami.M	Nami.M	Risuzu.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close					
Beauty Conditioning 🌈	Basic 🌈	Shape up waist						
Rena.M	Rena.M	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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🌱	Body Balance		Pilates Barre	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
	Shiho.Y	nanami		Rena.M	nanami	Nami.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱	Pilates Cardio	Pre Basic 🌱		
	Risuzu.K	Risuzu.K		nanami	Shiho.Y	nanami		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Release&Strength	Hip & Leg 🌱		
	Shiho.Y	nanami		nanami	Rena.M	Nami.M		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Pre Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱
						Shiho.Y		nanami
						16:30 ~ 17:30		
						Waist 🌱		
						nanami		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		close
	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		jump to burn	Basic 🌱			
	Nami.M	Nami.M		Rena.M	Risuzu.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Shape up waist					
Rena.M	Rena.M	Risuzu.K	nanami					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Shape up waist	Pilates Barre	Release&Strength	Back & Arm 🌱					
Nami.M	Nami.M	Rena.M	Risuzu.K					

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Back & Arm 🌱	Shape up waist		Release&Strength	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	
Risuzu.K	nanami		Rena.M	Nami.M	Rena.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Basic 🌱	Body Balance	jump to burn	
Nami.M	nanami		Risuzu.K	Rena.M	Nami.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Shape up waist	
Risuzu.K	Risuzu.K		Risuzu.K	Risuzu.K	Nami.M	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	
		Pilates Barre			Basic 🌱	
		Rena.M			Risuzu.K	
		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	close		
jump to burn	Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱			
nanami	Nami.M	nanami	Nami.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Barre			
Nami.M	Rena.M	nanami	Rena.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
nanami	Nami.M	Rena.M	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。