

pilatesK ゆめがけ姫路店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/09/05 更新			
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Pre Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pilates Barre		Basic 🇯🇵		
Nami.M	Miku.y		Risuzu.K	Risuzu.K	Nami.M		Nami.M		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Pilates Barre	Shape up waist	Pre Basic 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵		
Risuzu.K	Nami.M		Nami.M	Nami.M	Shiho.Y		Rena.M		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Basic 🇯🇵	Pilates Workout		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		
Nami.M	Miku.y		Risuzu.K	Risuzu.K	Nami.M		Nami.M		
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
					Waist 🇯🇵		Pilates Cardio		
					Nami.M		Shiho.Y		
					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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Workout	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	close	close	Basic 🇯🇵			
Miku.y	Risuzu.K	Risuzu.K	Nami.M			Risuzu.K			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Pilates Cardio	Release&Strength			Shape up waist			
Rena.M	Risuzu.K	Miku.y	Rena.M			Nami.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Basic 🇯🇵			Back & Arm 🇯🇵			
Miku.y	Rena.M	Miku.y	Nami.M			Risuzu.K			

pilatesK ゆめがけ姫路店		【 09/09 ~ 09/16 】			スケジュール				
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16		
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 🇲🇵		Pilates Cardio	Pre Basic 🇲🇵	Pilates Workout		Hip & Leg 🇲🇵	Basic 🇲🇵		
Nami.M		Miku.y	Miku.y	Miku.y		Nami.M	Risuzu.K		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pre Basic 🇲🇵		Basic 🇲🇵	Release&Strength	Waist 🇲🇵		Basic 🇲🇵	Back & Arm 🇲🇵		
Miku.y		Miku.y	Miku.y	Shiho.Y		Rena.M	Risuzu.K		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Pilates Barre		Body Balance	Back & Arm 🇲🇵	Basic 🇲🇵		Pilates Barre	Beauty Conditioning 🇲🇵		
Nami.M		Rena.M	Rena.M	Miku.y		Nami.M	Rena.M		
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close	close
				Pilates Cardio		Shape up waist			
				Miku.y		Shiho.Y			
				16:30 ~ 17:30					
				Basic 🇲🇵					
				Risuzu.K					
	18:00 ~ 19:00								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm 🇲🇵	Basic 🇲🇵	Pilates Barre		Waist 🇲🇵	Shape up waist				
Risuzu.K	Risuzu.K	Nami.M		Risuzu.K	Nami.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg 🇲🇵	Waist 🇲🇵	Pre Basic 🇲🇵		Back & Arm 🇲🇵	Waist 🇲🇵				
Miku.y	Risuzu.K	Miku.y		Risuzu.K	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 🇲🇵	Beauty Conditioning 🇲🇵	Waist 🇲🇵		Beauty Conditioning 🇲🇵	Hip & Leg 🇲🇵				
Risuzu.K	Rena.M	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時間前迄にお申し立てしております。
 ・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		【 09/17 ~ 09/24 】		スケジュール		2026/09/05 更新	
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
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 🏊	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🏊		Pilates Workout	Shape up waist	
	Risuzu,K	Nami,M	Rena,M		Miku,y	Nami,M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Pilates Barre	Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Hip & Leg 🏊	Pre Basic 🏊	
	Nami,M	Risuzu,K	Nami,M		Miku,y	Miku,y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Shape up waist	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		Shape up waist	Hip & Leg 🏊	
	Nami,M	Miku,y	Rena,M		Nami,M	Nami,M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Shape up waist	Pilates Barre		Basic 🏊	Release&Strength	
		Nami,M	Nami,M		Miku,y	Miku,y	
		16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Pilates Workout			Pilates Barre	Waist 🏊	
		Miku,y			Nami,M	Nami,M	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
Basic 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio					
Risuzu,K	Rena,M	Miku,y					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Pre Basic 🏊				Basic 🏊		
Rena,M	Miku,y				Risuzu,K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Basic 🏊	Release&Strength				Beauty Conditioning 🏊		
Risuzu,K	Rena,M				Rena,M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
Waist 🏊	Hip & Leg 🏊				Back & Arm 🏊		
Risuzu,K	Miku,y				Risuzu,K		

pilatesK ゆめタウン姫路店			【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール		
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Back & Arm 	Back & Arm 		Waist 	Basic 
Rena.M	Risuzu.K	Risuzu.K		Risuzu.K	Risuzu.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic 	Hip & Leg 	Pre Basic 		Beauty Conditioning 	Back & Arm 
Risuzu.K	Miku.y	Miku.y		Rena.M	Rena.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm 	Pilates Cardio	Waist 		Basic 	Waist 
Risuzu.K	Miku.y	Risuzu.K		Risuzu.K	Risuzu.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Basic 	Pilates Workout			
	Risuzu.K	Miku.y			
	16:30 ~ 17:30	close			
	Hip & Leg 				
	Miku.y				
	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength					
Rena.M					
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist 		Back & Arm 	Pilates Cardio		
Risuzu.K		Rena.M	Miku.y		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 		Pilates Workout	Hip & Leg 		
Nami.M		Miku.y	Miku.y		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pilates Barre		Pre Basic 	Shape up waist		
Nami.M		Miku.y	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時間前を切つての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。