

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/21 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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		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	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Basic 🍌	Back&Arm 🍌	Hip&Leg 🍌				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
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	close	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌				Back&Arm 🍌
Miku.y	Rena.M	Miku.y	Nami.M				Risuzu.K

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 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		Risuzu.K	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
				Pilates Cardio		Shape up waist		
				Miku.y		Shiho.Y		
				16:30 ~ 17:30		close		
				Basic 🏊				
				Risuzu.K				
	18:00 ~ 19:00							
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Pilates Barre	Pilates Cardio	Shape up waist				
Risuzu.K	Risuzu.K	Nami.M	Miku.y	Nami.M				
19:30 ~ 20:30	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	Rena.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 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊	Pre Basic 🏊	Hip & Leg 🏊				
Risuzu.K	Rena.M	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。

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/21 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 ~ 13:00		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	close		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	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 🌱	Pilates Barre	
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 🌱	Back & Arm 🌱	
Risuzu.K	Miku.y	Risuzu.K		Risuzu.K	Risuzu.K	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	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	close	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時間前を切っ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。