

pilatesK ゆめがけ姫路店		【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/07 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
					Waist 🍌		Pilates Cardio	
					Nami.M		Shiho.Y	
					16:30 ~ 17:30		close	
					Hip & Leg 🍌			
					Nami.M			
					18:00 ~ 19:00			
					Body Balance			
					Rena.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	Rena.M	Miku.Y	Rena.M		Nami.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌			
Miku.Y	Risuzu.K	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		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				
				Basic 🇲🇻				
				Risuzu.K				
				18:00 ~ 19:00				
				Waist 🇲🇻				
Risuzu.K								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	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		
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		
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		2026/08/07 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 	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
	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	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。