

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

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

：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		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/10/04 更新
10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	
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	
Basic 🇯🇵	Hip Punch		Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵		Hip Punch	Back & Arm 🇯🇵	
Shiho,Y	Nami,M		Nami,M	Risuzu,K		Miku,y	Shiho,Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Pilates Cardio		Pilates Workout	Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	
Miku,y	Shiho,Y		Miku,y	Risuzu,K		Shiho,Y	Miku,y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	
Risuzu,K	Nami,M		Nami,M	Rena,M		Miku,y	Miku,y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵							Pilates Cardio
Shiho,Y	Shiho,Y							Shiho,Y
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30
Pilates Workout								Beauty Conditioning 🇯🇵
Miku,y								Rena,M
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00
Waist 🇯🇵								Shape up waist
Risuzu,K								Shiho,Y
close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pilates Barre			
		Risuzu,K	Shiho,Y	Risuzu,K	Nami,M			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Hip & Leg 🇯🇵			
		Miku,y	Shiho,Y	Shiho,Y	Risuzu,K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵					
Risuzu,K	Miku,y	Risuzu,K	Nami,M					

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 10/25 ~ 10/31 】		スケジュール			
10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Release&Strength		Basic👉	Back & Arm👉		Pilates Workout	Shape up waist	
Miku.y		Shiho.Y	Risuzu.K		Miku.y	Nami.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg👉		Beauty Conditioning👉	Pre Basic👉		Basic👉	Hip & Leg👉	
Risuzu.K		Rena.M	Shiho.Y		Shiho.Y	Risuzu.K	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm👉		Pilates Cardio	Waist👉		Hip & Leg👉	Pre Basic👉	
Risuzu.K		Shiho.Y	Risuzu.K		Miku.y	Miku.y	
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Pre Basic👉							Beauty Conditioning👉
Miku.y							Rena.M
close							16:30 ~ 17:30
							Waist👉
							Risuzu.K
							18:00 ~ 19:00
							Pilates Barre
							Nami.M
close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
	Back & Arm👉	Pilates Workout	Basic👉	Hip Punch			
	Risuzu.K	Miku.y	Risuzu.K	Nami.M			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pre Basic👉	Basic👉	Shape up waist	Waist👉			
	Shiho.Y	Nami.M	Shiho.Y	Nami.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist👉	Pilates Barre	Hip & Leg👉	Release&Strength				
Risuzu.K	Nami.M	Risuzu.K	Rena.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。