

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 10/01 ~ 10/08 】 スケジュール

2026/09/29 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	Miku.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 Punch					
		Rena.M	Miku.y					
		16:30 ~ 17:30						
		Waist 🌈						
Nami.M								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close			
Hip & Leg 🌈	Basic 🌈							
Nami.M	Nami.M							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Pilates Barre	Waist 🌈							
Nami.M	Risuzu.K							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close			
Basic 🌈	Hip Punch							
Risuzu.K	Nami.M							

pilatesK ゆめタウン姫路店

【 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	Miku.y		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 & Leg👉		Hip & Leg👉	Back & Arm👉		Basic👉	
Risuzu.K	Nami.M	Nami.M		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							
	Back & Arm👉							
	Shiho.Y							
	18:00 ~ 19:00							
Hip Punch								
Nami.M								
18:00 ~ 19:00	close	close	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			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。

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 10/17 ~ 10/24 】 スケジュール						2026/09/29 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		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			Pilates Cardio			
Shiho.Y	Shiho.Y	Shiho.Y			Shiho.Y			
16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30			
Pilates Workout		Beauty Conditioning 🌱			Beauty Conditioning 🌱			
Miku.y		Rena.M			Rena.M			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Waist 🌱		Shape up waist			Shape up waist			Shape up waist
Risuzu.K		Shiho.Y			Shiho.Y			Shiho.Y
close		close			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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
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	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
								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。