

pilatesK ゆめがけ姫路店		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/10/23 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 Release&Strength Miku.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Risuzu,K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiho,Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Shiho,Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nami,M	close		
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Nami.M	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Risuzu,K	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu,K			
	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Miku.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.y	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Rena.M		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M			
	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rena.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shiho.Y		close	close		close	
		16:30 ~ 17:30 Waist Nami.M							
		18:00 ~ 19:00 Basic Miku.y							
		close	close						close
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nami,M	18:00 ~ 19:00 Basic Nami,M	close		18:00 ~ 19:00 Basic Nami,M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Shiho,Y		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho,Y	
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nami,M	19:30 ~ 20:30 Waist Risuzu,K			19:30 ~ 20:30 Hip Punch Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Shiho,Y		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu,K	
	21:00 ~ 22:00 Basic Risuzu,K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Nami,M			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami,M	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Miku.y		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 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						2026/10/23 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	manami	
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	Shiho,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							manami
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				
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	close						
	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。