

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/20 更新									
11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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		close	
Pilates Cardio		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Hip Punch				Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			
Shiho.Y		miyu		Shiho.Y		Miku.y				Nami.M		Shiho.Y			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Beauty Conditioning 🇯🇵		Pilates Barre			
miyu		Nami.M		Miku.y		miyu				Rena.M		Nami.M			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Shape up waist		Release&Strength				Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵			
Shiho.Y		Shiho.Y		Nami.M		Miku.y				Nami.M		Shiho.Y			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close				close		15:00 ~ 16:00			
Beauty Conditioning 🇯🇵		Hip Punch		Pre Basic 🇯🇵				Waist 🇯🇵							
Rena.M		Nami.M		Shiho.Y				Nami.M							
close		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30							
		Waist 🇯🇵		Pilates Workout				Pre Basic 🇯🇵							
		Shiho.Y		Miku.y				Shiho.Y							
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00							
		Pilates Barre		Hip & Leg 🇯🇵				Hip Punch							
		miyu		Nami.M				Nami.M							
close		close		close				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
						Waist 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Pilates Workout					
						Nami.M		Miku.y		Miku.y					
						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
						Back & Arm 🇯🇵		Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵					
						Shiho.Y		miyu		Miku.y					
						21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Basic 🇯🇵		Pilates Cardio		Pilates Barre											
Nami.M		Miku.y		miyu											

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 11/09 ~ 11/16 】		スケジュール						
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Release&Strength	Waist 🏋️		Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Workout				
	Miku.y	miyu		Nami.M	miyu	Miku.y				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🏋️	Pilates Cardio		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️				
	miyu	Shiho.Y		Shiho.Y	Shiho.Y	miyu				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Pilates Workout	Basic 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
	Miku.y	miyu		Shiho.Y	miyu	Miku.y				
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
						Beauty Conditioning 🏋️		Pilates Barre		
						Rena.M		miyu		
						16:30 ~ 17:30				
						Pilates Cardio				
						Shiho.Y				
						18:00 ~ 19:00				
						Waist 🏋️				
						Shiho.Y				
						close		close	close	close
	Shape up waist	Release&Strength		Basic 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️					
	Shiho.Y	Miku.y		Miku.y	Rena.M					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Pilates Barre	Basic 🏋️					
	Miku.y	Shiho.Y		miyu	Nami.M					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Pre Basic 🏋️	Hip Punch		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️					
	Shiho.Y	Miku.y		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		【 11/17 ~ 11/24 】 スケジュール						2026/10/20 更新
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	
Hip Punch	Basic 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	
Nami.M	Nami.M		Rena.M	Nami.M	Nami.M		Miku.y	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Shape up waist		Basic 🍌	
Miku.y	miyu		Miku.y	miyu	Shiho.Y		miyu	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Barre	Shape up waist		Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Waist 🍌		Pilates Cardio	
Nami.M	Nami.M		Miku.y	Miku.y	Nami.M		Miku.y	
close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
				Waist 🍌	Hip & Leg 🍌			
				Nami.M	Shiho.Y			
				16:30 ~ 17:30	close			
				Pilates Workout				
				Miku.y				
				18:00 ~ 19:00				
				Basic 🍌				
				Nami.M				
				close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic 🍌	Pilates Cardio	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	Hip Punch				
Miku.y	Miku.y	Shiho.Y	Shiho.Y	Nami.M				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Workout	Waist 🍌	Basic 🍌	Hip Punch	Basic 🍌				
miyu	Shiho.Y	Shiho.Y	Nami.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 🍌	Release&Strength	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌	Pilates Barre				
Miku.y	Miku.y	Rena.M	Nami.M	miyu				

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