

2026/10/14 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		Nami,M		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		Shiho,Y		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		miyu		Nami,M		Miku,y				Nami,M		Shiho,Y			
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close				close		close			
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				Nami,M							
Nami,M		Nami,M		Nami,M				Nami,M							
close		close		close				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		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
Basic		Pilates Cardio		Pilates Barre											
Nami,M		Miku,y		miyu											

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	Shiho.Y	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		Miku.y	miyu	miyu		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Workout	Basic		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
	Miku.y	miyu		Nami.M	Shiho.Y	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		close
						Pilates Cardio		
						Shiho.Y		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	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	Shiho.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close				
Pre Basic	Hip Punch	Waist	Back & Arm					
Shiho.Y	Miku.y	Miku.y	Shiho.Y					

※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						2026/10/14 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	Miku.y	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		Nami.M	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		Nami.M	Miku.y	Nami.M		Miku.y							
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close					
					Waist 🍌		Hip & Leg 🍌							
					Nami.M		Shiho.Y							
					16:30 ~ 17:30		close							
					Pilates Workout									
					Miku.y									
					18:00 ~ 19:00									
					Basic 🍌									
					Nami.M									
					18:00 ~ 19:00		close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	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	close	21:00 ~ 22:00									
Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌		Pilates Barre									
Miku.y	Miku.y	Rena.M	Shiho.Y		miyu									

pilatesK ゆめタウン姫路店		【 11/25 ~ 11/24 】 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		close				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
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。