

- ・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。
 - ・ご予約のキャンセルは前日までにホットペッパービューティーよりお願いいたします。
- 当日のキャンセルはご利用したものととしてカウントさせていただきます。

月～金 16:30までに開始のレッスンは デイタイム会員様がご利用可能な時間帯となります。

☆Waistコースはお腹周りのシェイプアップメニューを強化したレッスンとなります☆

☆Hipコースはお尻周りのシェイプアップメニューを強化したレッスンとなります☆

☆Propsコースはリングを使用したピラティスで、経験が少ない方にもおすすめのレッスンとなります。☆

☆AdvancedコースはBasicでは少し物足りなくなった方向けのレッスンです！全身しっかり鍛えられます☆

更新日：2025年6月19日

第1週目						
6月1日(日)	6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)	6月7日(土)
9:00-9:45 Propsコース shoko	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Advancedコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Hipコース まる	9:15-10:00 Propsコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース shoko
10:15-11:00 Basicコース shoko	10:30-11:15 Hipコース MIHO	10:30-11:15 Propsコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース まる	10:30-11:15 Waistコース MIHO	10:00-10:45 Basicコース shoko
	personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース MINAMI	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Advancedコース shoko	13:30-14:15 Propsコース shoko
		14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Propsコース MINAMI	14:45-15:30 Propsコース shoko	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Waistコース shoko
		16:30-17:15 Basicコース Yumika			16:30-17:15 Basicコース MINAMI	16:30-17:15 Basicコース まる
		17:45-18:30 Waistコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Basicコース chinatsu		17:45-18:30 Advancedコース まる
		19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Hipコース shoko	18:45-19:30 Hipコース chinatsu	18:30-19:15 Basicコース Yumika	19:00-19:45 Basicコース まる
		20:15-21:00 Advancedコース shoko	19:45-20:30 Basicコース shoko		19:30-20:15 Basicコース Yumika	

第2週目						
6月8日(日)	6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)	6月14日(土)
9:00-9:45 Advancedコース chinatsu	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Propsコース MINAMI
10:15-11:00 Basicコース chinatsu	personal	10:30-11:15 Propsコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Hipコース shoko	10:30-11:15 Advancedコース MIHO	10:00-10:45 Advancedコース shoko
		13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Advancedコース MIHO	13:30-14:15 Propsコース chinatsu	13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Basicコース まる
		14:45-15:30 Basicコース shoko		14:45-15:30 Basicコース chinatsu	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Advancedコース まる
		16:30-17:15 Hipコース shoko			16:30-17:15 Propsコース shoko	16:30-17:15 Basicコース まる
		17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Basicコース MINAMI		17:45-18:30 Hipコース まる
		19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Hipコース MINAMI	18:30-19:15 Basicコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる
		20:15-21:00 Propsコース shoko	19:45-20:30 Hipコース shoko		19:30-20:15 Basicコース shoko	

