

- ・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23日

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

第2週目						
7月6日(日)	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
9:00-9:45 Basicコース MINAMI	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Waistコース MIHO	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:00-9:45 Basicコース MINAMI
10:15-11:00 Advancedコース MINAMI	10:30-11:15 Advancedコース MIHO	10:30-11:15 Hipコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Advancedコース MIHO	
	personal	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース MINAMI	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Propsコース まる
		14:45-15:30 Waistコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース まる
		16:30-17:15 Basicコース MIHO			16:30-17:15 Propsコース MINAMI	16:30-17:15 Basicコース まる
			17:15-18:00 Advancedコース shoko	17:30-18:15 Advancedコース chinatsu		17:45-18:30 Advancedコース まる
		19:00-19:45 Advancedコース shoko	18:30-19:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Basicコース chinatsu	18:30-19:15 Waistコース chinatsu	
		20:15-21:00 Basicコース shoko	19:45-20:30 Hipコース shoko		19:30-20:15 Basicコース chinatsu	

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

第4週目						
7月20日(日)	7月21日(祝)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
9:00-9:45 Basicコース chinatsu		9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Advancedコース MIHO	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:00-9:45 Basicコース MIHO
10:15-11:00 Waistコース chinatsu		10:30-11:15 Hipコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Hipコース Yumika	10:30-11:15 Propsコース MIHO
	personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Advancedコース MINAMI	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース Yumika
		14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース chinatsu	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Yumika
		16:30-17:15 Basicコース Yumika				16:30-17:15 Basicコース Yumika
		17:45-18:30 Propsコース MINAMI	17:15-18:00 Basicコース MINAMI	17:30-18:15 Propsコース chinatsu		17:45-18:30 Advancedコース shoko
		19:00-19:45 Waistコース shoko		18:45-19:30 Basicコース chinatsu	18:30-19:15 Hipコース Yumika	19:00-19:45 Waistコース shoko
		20:15-21:00 Basicコース shoko			19:30-20:15 Basicコース Yumika	

第5週目						
7月27日(日)	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)		
9:00-9:45 Hipコース chinatsu	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:15-10:00 Advancedコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース MINAMI		
10:15-11:00 Basicコース chinatsu	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Waistコース MIHO	10:45-11:30 Propsコース MINAMI		
	personal	13:30-14:15 Propsコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース chinatsu		
		14:45-15:30 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Waistコース chinatsu		
		16:30-17:15 Waistコース MIHO				
		17:45-18:30 Propsコース shoko	17:15-18:00 Advancedコース MINAMI	17:30-18:15 Basicコース chinatsu		
		19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Waistコース shoko	18:45-19:30 Advancedコース chinatsu		
		20:15-21:00 Advancedコース shoko	19:45-20:30 Basicコース shoko			