

- ・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 デイタイム会員様に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7月17日

第1週目						
				8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
					岡崎花火大会 の為休業	
						10:15-11:00 Basicコース MINAMI
				16:30-17:15 Basicコース MINAMI		
				18:30-19:15 Basicコース shoko		
				19:30-20:15 Propsコース shoko		

第2週目						
8月4日(月)	8月5日(火)	8月6日(水)	8月7日(木)	8月8日(金)	8月9日(土)	8月10日(日)
9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:30-10:15 Waistコース MIHO	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Basicコース MIHO	9:00-9:45 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Propsコース MIHO	10:30-11:15 Hipコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:30-11:15 Propsコース MIHO	10:15-11:00 Waistコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Advancedコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Propsコース MINAMI	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース まる	
	14:45-15:30 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Advancedコース shoko	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Hipコース まる	
	16:30-17:15 Propsコース MIHO			16:30-17:15 Hipコース Yumika	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 Yumika	17:30-18:15 Basic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 Hipコース shoko	18:45-19:30 Propsコース chinatsu	18:30-19:15 Waistコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	
20:15-21:00 Basicコース shoko	19:45-20:30 Propsコース shoko		19:30-20:15 Basicコース shoko			

第3週目							
8月11日(祝)	8月12日(火)	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	8月17日(日)	
9:15-10:00 Hipコース shoko	9:15-10:00 Propsコース MIHO	お盆休み	お盆休み	9:15-10:00 Basicコース Mako	9:00-9:45 Waistコース Mako		
10:30-11:15 Basicコース shoko	10:30-11:15 Advancedコース MIHO			10:30-11:15 Advancedコース Mako	10:30-11:15 Basicコース Mako		
personal	13:30-14:15 Waistコース MIHO						
	14:45-15:30 Basicコース MIHO						
	16:30-17:15 Hipコース MIHO						
	17:45-18:30 Propsコース shoko						
	19:00-19:45 Advancedコース shoko						
20:15-21:00 Basicコース shoko							

第4週目						
8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)
9:15-10:00 Basicコース chinatsu	9:15-10:00 Basicコース まる	9:30-10:15 Advancedコース まる	9:30-10:15 Basicコース まる	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Waistコース shoko	9:00-9:45 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Hipコース chinatsu	10:30-11:15 Propsコース まる	10:45-11:30 Basicコース まる	10:45-11:30 Advancedコース まる	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:00-10:45 Advancedコース shoko	10:15-11:00 Advancedコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Propsコース MINAMI	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース MINAMI	
	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 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Hipコース MINAMI	
	16:30-17:15 Basicコース Yumika			16:30-17:15 Basicコース Yumika	16:30-17:15 Basicコース まる	
	17:45-18:30 Advancedコース shoko	17:15-18:00 Hipコース Yumika	17:30-18:15 Waistコース chinatsu		17:45-18:30 Propsコース まる	
	19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Props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 Basicコース まる	
	20:15-21:00 Hipコース shoko	19:45-20:30 Basicコース shoko		19:30-20:15 Hipコース Yumika		

第5週目						
8月25日(月)	8月26日(火)	8月27日(水)	8月28日(木)	8月29日(金)	8月30日(土)	8月31日(日)
9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:15-10:00 Advancedコース shoko	9:00-9:45 Propsコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース chinatsu
10:30-11:15 Advancedコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Waistコース MIHO	10:30-11:15 Propsコース shoko	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース chinatsu
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	13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Waistコース MIHO	
	14:45-15:30 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Advancedコース chinatsu	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース MIHO	
	16:30-17:15 Waistコース MIHO			16:30-17:15 Hipコース shoko	16:30-17:15 Propsコース MIHO	
	17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Propsコース MINAMI	17:30-18:15 Basicコース chinatsu		17:45-18:30 Basicコース MIHO	
	19:00-19:45 Waistコース shoko	18:30-19:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Hipコース chinatsu	18:30-19:15 Basicコース shoko	19:00-19:45 Hipコース MIHO	
	20:15-21:00 Basicコース shoko	19:45-20:30 Advancedコース shoko		19:30-20:15 Advancedコース shoko		