

- ・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8月18日

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

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

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

第4週目						
9月22日(月)	9月23日(祝)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)	9月28日(日)
9:15-10:00 Hipコース MINAMI	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:30-10:15 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース shoko		9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース chinatsu
10:30-11:15 Basicコース MINAMI	10:45-11:30 Advanced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 Waistコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Advancedコース chinatsu		13:30-14:15 Hipコース まる	
	14:45-15:30 Basicコース MIHO	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 まる	
	16:30-17:15 Waistコース MIHO			16:30-17:15 Basicコース Yumika	16:30-17:15 Basicコース まる	
	17:45-18:30 Hipコース MIHO	17:15-18:00 Propsコース MINAMI	17:30-18:15 Propsコース chinatsu		17:45-18:30 Advancedコース まる	
	19:00-19:45 Basicコース MIHO	18:30-19:15 Advancedコース shoko	18:45-19:30 Basicコース chinatsu	18:30-19:15 Basicコース Yumika	19:00-19:45 Basicコース まる	
		19:45-20:30 Basicコース shoko		19:30-20:15 Hipコース Yumika		

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