

- ・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9月22日

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

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

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

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

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