

- ・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。

- ★☆☆Basicコース 基礎的な動きを重視したレッスンです。初心者の方はまずはBasicコースをどうぞ。
- ★★☆Hipコース 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です。
- ★★☆Propsコース 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です。
- ★★★Waistコース 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です。
- ★★★Advancedコース 上級者向けのレッスン。全身をしっかり鍛えられます。

更新日：2025年10月21日

第1週目						
					11月1日(土)	11月2日(日)
					9:00-9:45 Advancedコース MINAMI	
					10:15-11:00 Basicコース MINAMI	
					13:30-14:15 Propsコース shoko	
					14:45-15:30 Basicコース shoko	
					16:30-17:15 Hipコース まる	
					17:45-18:30 Basicコース まる	
					19:00-19:45 Advancedコース まる	

第2週目						
11月3日(祝)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース MINAMI	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:00-9:45 Propsコース MIHO	9:00-9:45 Waistコース chinatsu
	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Waistコース MINAMI	10:45-11:30 Advancedコース shoko	10:30-11:15 Basicコース shoko	10:15-11:00 Basic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 Yumika	13:30-14:15 Propsコース shoko		13:30-14:15 Waistコース Yumika	
	14:45-15:30 Waistコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース shoko		14:45-15:30 Basicコース Yumika	
	16:30-17:15 Advancedコース shoko	16:00-16:45 Basicコース Yumika			16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:15-19:00 Basicコース shoko	18:00-18:45 Hipコース shoko	17:30-18:15 Waistコース chinatsu	18:15-19:00 Waistコース shoko	17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:30-20:15 Basicコース shoko	19:15-20:00 Basicコース shoko	18:45-19:30 Hipコース chinatsu	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:00-19:45 Hipコース まる	

【お知らせ】

もう少し通いたい！という会員様のご要望にお応えして、回数券の取り扱いを始めました。
6枚綴り18,000円（有効期限：購入から1年間）です。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

第3週目						
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
9:15-10:00 Propsコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Waistコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Basicコース MINAMI	9:00-9:45 Advancedコース MIHO
10:30-11:15 Basic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 Basicコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:15-11:00 Advancedコース MINAMI	10:15-11:00 Basicコース MIHO
personal	13:30-14:15 Waist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 Hipコース MINAMI	14:45-15:30 Advancedコース MIHO	14:45-15:30 Waistコース Yumika	
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 Basicコース Yumika		16:30-17:15 Propsコース MINAMI	16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:15-19:00 Waistコース shoko	18:00-18:45 Advancedコース shoko	17:15-18:00 Advancedコース shoko	17:45-18:30 Waistコース MINAMI	17:45-18:30 Hipコース まる	
	19:30-20:15 Basicコース shoko	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:00-19:45 Propsコース shoko	19:15-20:00 Hipコース shoko	19:00-19:45 Advancedコース まる	

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

第5週目						
11月24日(祝)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース Yumika		9:30-10:15 Advancedコース shoko	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:00-9:45 Waistコース MINAMI	9:00-9:45 Props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 Hipコース shoko	10:30-11:15 Waistコース Yumika	10:15-11:00 Basicコース MINAMI	10:15-11:00 Basicコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Waistコース MINAMI	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	
	14:45-15:30 Waist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 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Yumika	
	16:30-17:15 Advancedコース shoko	16:00-16:45 Basicコース Yumika		16:30-17:15 Basicコース MINAMI	16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:15-19:00 Basicコース shoko	18:00-18:45 Hipコース shoko	17:30-18:15 Waistコース chinatsu	18:00-18:45 Waistコース shoko	17:45-18:30 Advancedコース まる	
	19:30-20:15 Hipコース shoko	19:15-20:00 Propsコース shoko	18:45-19:30 Basicコース chinatsu	19:15-20:00 Propsコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	