

- ・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11月26日

第1週目						
12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Advancedコース MIHO	9:00-9:45 Propsコース chinatsu
	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース shoko	10:45-11:30 Waistコース shoko	10:30-11:15 Basicコース MIHO	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 MINAMI	13:30-14:15 Propsコース MIHO	13:30-14:15 Propsコース MIHO	
	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 MIHO	
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 Advancedコース MINAMI		16:30-17:15 Basicコース MINAMI	16:30-17:15 Hipコース まる	
	18:00-18:45 Advancedコース shoko	18:15-19:00 Propsコース shoko	17:30-18:15 Hipコース chinatsu	18:00-18:45 Waistコース Yumika	17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Propsコース chinatsu	19:15-20:00 Basicコース Yumika	19:00-19:45 Advancedコース まる	

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

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

第4週目						
12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)	12月28日(日)
9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Advancedコース MIHO	9:30-10:15 Propsコース まる	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース shoko	9:00-9:45 Hipコース shoko
10:30-11:15 Hipコース Yumika	10:30-11:15 Waistコース shoko	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース まる	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース shoko	10:00-10:45 Basicコース shoko
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 MIHO	13:30-14:15 Propsコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース MIHO	
	14:45-15:30 Basicコース MINAMI	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Hipコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース MIHO	14:45-15:30 Propsコース MIHO	
	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 MIHO	16:30-17:15 Basicコース shoko	
	18:00-18:45 Advancedコース shoko	18:15-19:00 Waistコース chinatsu	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 shoko	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Hipコース chinatsu	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 shoko	
				20:15-21:00 Basicコース shoko		

第5週目						
12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
personal						