

- ・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12月18日

第1週目						
			1月1日(木)	1月2日(金)	1月3日(土)	1月4日(日)
						9:00-9:45 Propsコース chinatsu
						10:15-11:00 Basicコース chinatsu

第2週目						
1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)	1月11日(日)
9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:15-10:00 Propsコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Waistコース Yumika	9:00-9:45 Waistコース Yumika	
10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Waistコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:15-11:00 Basicコース Yumika	
personal	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Basicコース chinatsu	13:30-14:15 Hip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 Propsコース shoko	14:45-15:30 Hipコース chinatsu	14:45-15:30 Basicコース MIHO	
	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 MIHO	16:30-17:15 Propsコース まる	
	18:00-18:45 Basicコース shoko	18:15-19:00 Hipコース shoko	17:30-18:15 Propsコース chinatsu		17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:15-20:00 Waistコース shoko	19:30-20:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Hipコース chinatsu	19:15-20:00 Basic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！という皆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						
1月12日(祝)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)	1月18日(日)
9:15-10:00 Propsコース shoko	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Waistコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:00-9:45 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Basicコース MIHO
10:30-11:15 Basicコース MINAMI	10:30-11:15 Hipコース MIHO	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 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Advanced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 Waistコース chinatsu	13:30-14:15 Waistコース shoko	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 Yumika	14:45-15:30 Basicコース chinatsu	14:45-15:30 Basicコース shoko	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 Yumika		16:30-17:15 Propsコース shoko	16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:00-18:45 Waistコース shoko		17:30-18:15 Advancedコース chinatsu	18:00-18:45 Basicコース Yumika	17:45-18:30 Hipコース まる	
			18:45-19:30 Basicコース chinatsu	19:15-20:00 Hipコース Yumika	19:00-19:45 Advancedコース まる	

第4週目						
1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)	1月24日(土)	1月25日(日)
9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Propsコース shoko	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース chinatsu
10:30-11:15 Hipコース MIHO	10:30-11:15 Waist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 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 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Basic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 MIHO	14:45-15:30 Hipコース chinatsu		14:45-15:30 Propsコース MINAMI	
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 Basicコース MIHO		16:30-17:15 Basicコース Yumika	16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:00-18:45 Advancedコース shoko	18:15-19:00 Waistコース shoko	17:30-18:15 Hipコース chinatsu	18:00-18:45 Hipコース shoko	17:45-18:30 Advancedコース まる	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Hipコース shoko	18:45-19:30 Basicコース chinatsu	19:15-20:00 Waistコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	

第5週目						
1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Propsコース MINAMI	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:00-9:45 Hipコース Yumika	
10:30-11:15 Propsコース shoko	10:30-11:15 Hipコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Advancedコース shoko	10:15-11:00 Basicコース Yumika	
personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Propsコース MIHO	13:30-14:15 Basic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 Hipコース shoko	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 まる	
	18:00-18:45 Basicコース shoko	18:15-19:00 Hipコース shoko	17:30-18:15 Waistコース chinatsu	18:00-18:45 Basicコース shoko	17:45-18:30 Advancedコース まる	
	19:15-20:00 Hipコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース shoko	18:45-19:30 Propsコース chinatsu	19:15-20:00 Propsコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	