

2026年

2

月

group & Personal
pilates plus

2026年2月 レッスンスケジュール

- 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ひいたします。
- 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 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。

★☆☆肩こり&姿勢改善 肩まわりの可動性と安定性を高め、肩こりの根本改善を目指します。

★☆☆Hip 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 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 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 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：2026年1月19日

第1週目						
						2月1日(日)
						9:00-9:45 Props chinatsu
						10:15-11:00 Basic chinatsu

第2週目						
2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
9:15-10:00 Hip shoko	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 Basic Yumika	9:30-10:15 Basic MIHO	9:15-10:00 Waist Yumika	9:00-9:45 肩こり&姿勢改善 MIHO	9:00-9:45 Basic shoko
10:30-11:15 Basic shoko	10:30-11:15 Basic Yumika	10:45-11:30 Waist Yumika	10:45-11:30 Advanced MIHO	10:30-11:15 Basic Yumika	10:15-11:00 Basic MIHO	10:30-11:15 肩こり&姿勢改善 MINAMI
personal	13:30-14:15 Hip Yumika	13:30-14:15 Hip MIHO	13:30-14:15 Basic shoko	13:30-14:15 Basic Yumika	13:30-14:15 Hip MIHO	
	14:45-15:30 Waist Yumika	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 MIHO	14:45-15:30 Props shoko	14:45-15:30 Hip Yumika	14:45-15:30 Basic MIHO	
	16:30-17:15 Basic Yumika	16:00-16:45 Basic MIHO		16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 Yumika	16:30-17:15 Props まる	
	18:00-18:45 Basic shoko		17:30-18:15 Props chinatsu	18:00-18:45 Waist shoko	17:45-18:30 Basic まる	
	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 shoko	19:30-20:15 Basic shoko	18:45-19:30 肩こり&姿勢改善 chinatsu	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 shoko	19:00-19:45 Hip 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						
2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(祝)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
9:15-10:00 Props MIHO	9:15-10:00 Basic Yumika	9:30-10:15 Waist Yumika	9:30-10:15 Basic shoko	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 shoko	9:00-9:45 Hip MIHO	9:00-9:45 Hip shoko
10:30-11:15 Basic MIHO	10:30-11:15 Hip Yumika	10:45-11:30 Basic Yumika	10:45-11:30 Waist shoko	10:30-11:15 Basic shoko	10:15-11:00 Basic MIHO	10:30-11:15 Basic MINAMI
personal	13:30-14:15 Waist Yumika		13:30-14:15 肩こり&姿勢改善 chinatsu	13:30-14:15 Hip Yumika	13:30-14:15 Basic MIHO	
	14:45-15:30 Basic Yumika		14:45-15:30 Basic chinatsu	14:45-15:30 Basic Yumika	14:45-15:30 Waist MIHO	
	16:30-17:15 Hip Yumika	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 MINAMI		16:30-17:15 Basic Yumika	16:30-17:15 Basic まる	
	18:00-18:45 肩こり&姿勢改善 shoko	18:15-19:00 Advanced shoko	17:30-18:15 Advanced chinatsu	18:00-18:45 Basic shoko	17:45-18:30 Hip まる	
	19:15-20:00 Basic shoko	19:30-20:15 Basic shoko	18:45-19:30 Basic chinatsu	19:15-20:00 Advanced shoko	19:00-19:45 Advanced まる	

第4週目						
2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
9:15-10:00 Basic shoko	9:15-10:00 Basic MIHO	9:30-10:15 Basic Yumika	9:30-10:15 Props chinatsu	9:15-10:00 Hip Yumika	9:00-9:45 Basic Yumika	9:00-9:45 Waist chinatsu
10:30-11:15 肩こり&姿勢改善 shoko	10:30-11:15 Waist MIHO	10:45-11:30 Basic Yumika	10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 chinatsu	10:30-11:15 Basic Yumika	10:15-11:00 Waist Yumika	10:15-11:00 Basic chinatsu
personal	13:30-14:15 Basic Yumika	13:30-14:15 Waist Yumika	13:30-14:15 Basic MIHO		13:30-14:15 Basic MIHO	
	14:45-15:30 Basic Yumika	14:45-15:30 Basic Yumika	14:45-15:30 Props MIHO		14:45-15:30 Props MIHO	
	16:30-17:15 Hip Yumika	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika		16:30-17:15 Basic MIHO	16:30-17:15 Basic まる	
	18:00-18:45 Advanced shoko	18:15-19:00 Waist shoko		18:00-18:45 Hip shoko	17:45-18:30 Advanced まる	
	19:15-20:00 Basic shoko	19:30-20:15 Hip shoko		19:15-20:00 Waist shoko	19:00-19:45 Basic まる	

第5週目						
2月23日(祝)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
9:15-10:00 Basic MIHO	9:15-10:00 Advanced MIHO	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 shoko	9:15-10:00 Basic Yumika	9:00-9:45 Hip MIHO	
10:30-11:15 Props MIHO	10:30-11:15 Basic MIHO	10:45-11:30 Basic Yumika	10:45-11:30 Basic shoko	10:30-11:15 Hip Yumika	10:15-11:00 Basic MIHO	
personal	13:30-14:15 Basic Yumika	13:30-14:15 Hip Yumika	13:30-14:15 Basic shoko	13:30-14:15 Props MINAMI	13:30-14:15 Basic MIHO	
	14:45-15:30 Waist Yumika	14:45-15:30 Basic Yumika	14:45-15:30 Hip shoko	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 MIHO	14:45-15:30 Props MIHO	
	16:30-17:15 Hip Yumika	16:00-16:45 Basic Yumika		16:30-17:15 Basic MIHO	16:30-17:15 Basic まる	
	18:00-18:45 Basic shoko	18:15-19:00 Hip shoko	17:30-18:15 Waist chinatsu	18:00-18:45 Basic Yumika	17:45-18:30 Advanced まる	
	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 shoko	19:30-20:15 Advanced shoko	18:45-19:30 Props chinatsu	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 Yumika	19:00-19:45 Basic まる	