

- ・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2月18日

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

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

第3週目						
3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
9:15-10:00 Basicコース MINAMI	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 Advancedコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Basicコース MINAMI
10:30-11:15 Advancedコース MINAMI	10:30-11:15 Hip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 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Hipコース MINAMI
personal	13:30-14:15 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 肩こり&姿勢改善 MIHO		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 MIHO		14:45-15:30 Waistコース MIHO	
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika		16:30-17:15 Basicコース MIHO	16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:00-18:45 肩こり&姿勢改善 shoko	18:15-19:00 Advancedコース shoko	18:00-18:45 肩こり&姿勢改善 chinatsu	18:00-18:45 Basicコース shoko	17:45-18:30 Hipコース まる	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Basicコース shoko	19:15-20:00 Advancedコース chinatsu	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:00-19:45 Basic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4週目						
3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(祝)	3月21日(土)	3月22日(日)
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Propsコース MIHO	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Basicコース Yumika	9:00-9:45 Hipコース KURUMI
10:30-11:15 肩こり&姿勢改善 shoko	10:30-11:15 Waistコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 MIHO	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:15-11:00 Waistコース Yumika	10:15-11:00 Basicコース KURUMI
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 KURUMI	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	13:30-14:15 Basicコース MINAMI	
	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 KURUMI	14:45-15:30 Basicコース KURUMI	14:45-15:30 Propsコース MINAMI	
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika		16:30-17:15 Basicコース KURUMI	16:30-17:15 Basicコース shoko	
	18:00-18:45 Advancedコース shoko	18:15-19:00 Basicコース KURUMI	18:00-18:45 Hipコース chinatsu	18:00-18:45 Hipコース shoko	17:45-18:30 Basicコース shoko	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Hipコース KURUMI	19:15-20:00 Waistコース chinatsu	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 shoko	

第5週目						
3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 Hipコース KURUMI	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 MIHO	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:00-9:45 Hipコース KURUMI	9:00-9:45 Waistコース chinatsu
10:30-11:15 Propsコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース KURUMI	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Hipコース shoko	10:15-11:00 Basicコース KURUMI	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 KURUMI	13:30-14:15 Basicコース chinatsu	13:30-14:15 Propsコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース MINAMI	
	14:45-15:30 Waistコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース KURUMI	14:45-15:30 Hipコース chinatsu	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 MIHO	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 KURUMI		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 Basicコース shoko	18:00-18:45 Basicコース KURUMI	18:00-18:45 Basicコース Yumika	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	19:15-20:00 Hipコース KURUMI	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 Yumika	19:00-19:45 Basicコース まる	

第6週目						
3月30日(月)	3月31日(火)					
9:15-10:00 Basicコース MIHO	Advancedコース shoko					
10:30-11:15 Propsコース MIHO	Basicコース shoko					
personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika					
	14:45-15:30 Waistコース Yumika					
	16:30-17:15 Hipコース Yumika					
	18:00-18:45 Basicコース shoko					
	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 shoko					