

- ・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3月18日

第1週目						
		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
		9:30-10:15 Basicコース shoko	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 shoko	9:15-10:00 Waistコース MIHO	9:00-9:45 肩こり&姿勢改善 MIHO	9:30-10:15 Basicコース shoko
		10:45-11:30 Waistコース shoko	10:45-11:30 Hipコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Propsコース shoko
		13:30-14:15 Hipコース shoko	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Hipコース MIHO	
		14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 Yumika	14:45-15:30 Hipコース KURUMI	14:45-15:30 Hipコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース MIHO	
		16:00-16:45 Basicコース Yumika		16:30-17:15 Basicコース KURUMI	16:30-17:15 Propsコース まる	
		18:15-19:00 Hipコース KURUMI	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	
		19:30-20:15 Basicコース KURUMI	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2週目						
4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)
9:15-10:00 Hipコース KURUMI	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 shoko	9:30-10:15 Basicコース KURUMI	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Waistコース MIHO	9:00-9:45 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 chinatsu
10:30-11:15 Basicコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース KURUMI	10:45-11:30 Advancedコース shoko	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	13:30-14:15 肩こり&姿勢改善 MIHO	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	
	14:45-15:30 Waistコース Yumika	14:45-15:30 Hipコース KURUMI	14:45-15:30 Propsコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース shoko	14:45-15:30 Basicコース KURUMI	
	16:30-17:15 Basicコース Yumika	16:00-16:45 Basicコース KURUMI		16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 shoko	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 KURUMI	18:00-18:45 肩こり&姿勢改善 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 Advancedコース shoko	19:15-20:00 Advancedコース chinatsu	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:00-19:45 Hip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						
4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Waistコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース shoko			9:30-10:15 Basicコース shoko
10:30-11:15 Hipコース KURUMI	10:30-11:15 Hipコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Waistコース shoko			10:45-11:30 Hipコース shoko
personal	13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Hipコース MIHO	13:30-14:15 肩こり&姿勢改善 shoko	13:30-14:15 Basicコース Yumika		
	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース Yumika		
	16:30-17:15 Advancedコース shoko	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 MIHO		16:30-17:15 Basicコース shoko	16:30-17:15 Basicコース shoko	
	18:00-18:45 肩こり&姿勢改善 shoko	18:15-19:00 Hipコース KURUMI	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 Waistコース shoko	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Basicコース KURUMI	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 shoko	

第4週目						
4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Hipコース KURUMI	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:00-9:45 肩こり&姿勢改善 Yumika	8:30-9:15 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Hipコース KURUMI	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 KURUMI	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Waistコース Yumika	9:30-10:15 Waistコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	13:30-14:15 Advancedコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	10:45-11:30 Advancedコース chinatsu
	14:45-15:30 Basicコース shoko	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 MIHO	14:45-15:30 Hipコース KURUMI	
	16:30-17:15 Hipコース shoko	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 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 Yumika	17:45-18:30 Basicコース まる	
	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 Yumika	19:00-19:45 Advancedコース まる	

第5週目						
4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(祝)	4月30日(木)			
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 MIHO	9:30-10:15 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース KURUMI			
10:30-11:15 Hipコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Hipコース KURUMI			
personal	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース KURUMI			
	14:45-15:30 Waistコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Hipコース KURUMI			
	16:30-17:15 Hipコース MIHO	16:00-16:45 Basicコース Yumika				
	18:00-18:45 Basicコース shoko	18:15-19:00 Basicコース KURUMI	18:00-18:45 Waistコース chinatsu			
	19:15-20:00 Propsコース shoko	19:30-20:15 Hipコース KURUMI	19:15-20:00 Basicコース chinatsu			