

- ・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4月20日

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

第2週目						
5月4日(祝)	5月5日(祝)	5月6日(祝)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
9:15-10:00 Hipコース MIHO		9:30-10:15 Basicコース MINAMI	9:30-10:15 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 MIHO	9:00-9:45 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 Propsコース KURUMI
10:30-11:15 Basicコース MIHO			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 KURUMI
personal	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	13:30-14:15 Advancedコース shoko	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	
	14:45-15:30 Propsコース KURUMI	14:45-15:30 Hipコース shoko	14:45-15:30 Propsコース shoko	14:45-15:30 Waistコース shoko	14:45-15:30 Basicコース KURUMI	
	16:30-17:15 Basicコース KURUMI	16:00-16:45 Basicコース shoko		16:30-17:15 Propsコース MIHO	16:30-17:15 Propsコース まる	
	18:00-18:45 Basicコース KURUMI	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 Advanced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21,000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						
5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 Hipコース shoko	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 MINAMI	9:30-10:15 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Advancedコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース Yumika	8:30-9:15 Hipコース chinatsu
10:30-11:15 Advancedコース shoko	10:30-11:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース Yumika	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 Yumika	9:30-10:15 Basicコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 肩こり&姿勢改善 shoko		13:30-14:15 Basicコース KURUMI	
	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース shoko		14:45-15:30 Advancedコース KURUMI	
	16:30-17:15 Advancedコース shoko	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika		16:30-17:15 Basicコース shoko	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 Hipコース KURUMI	18:00-18:45 Propsコース KURUMI	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 KURUMI	19:15-20:00 Advancedコース KURUMI	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:00-19:45 Basicコース shoko	

第4週目						
5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
		8:30-9:15 Hipコース MINAMI				
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 Waistコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 shoko	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Hipコース KURUMI	9:30-10:15 Basicコース KURUMI
10:30-11:15 肩こり&姿勢改善 shoko	10:30-11:15 Props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 Waistコース KURUMI	10:45-11:30 Advancedコース KURUMI
personal	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Advancedコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	
	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 shoko	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	14:45-15:30 Propsコース KURUMI	
	16:30-17:15 Basic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 KURUMI	17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース KURUMI	19:15-20:00 Waistコース chinatsu	19:15-20:00 Basicコース KURUMI	19:00-19:45 Advancedコース まる	

第5週目						
5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース KURUMI	8:30-9:15 Waistコース chinatsu
10:30-11:15 Propsコース KURUMI	10:30-11:15 Advancedコース shoko	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Hipコース shoko	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Advancedコース KURUMI	9:30-10:15 Basicコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 chinatsu
	14:45-15:30 Waistコース shoko	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Advancedコース KURUMI	14:45-15:30 Propsコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース KURUMI	
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 Waistコース Yumika		16:30-17:15 Basicコース MIHO	16:30-17:15 Advancedコース まる	
	18:00-18:45 Basicコース shoko	18:15-19:00 Basicコース KURUMI	18:00-18:45 Basicコース chinatsu	18:00-18:45 Hipコース shoko	17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:15-20:00 Props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	