

- ・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5月19日

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

第2週目						
6月8日(月)	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)
9:15-10:00 Hipコース shoko	9:15-10:00 肩こり&姿勢改善 shoko	9:30-10:15 Basicコース MIHO	8:30-9:15 Hip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	8:30-9:15 Propsコース chinatsu
10:30-11:15 Basicコース shoko	10:30-11:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース KURUMI	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 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Propsコース MIHO	10:45-11:30 Advancedコース KURUMI	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	
	14:45-15:30 Propsコース Yumika	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 MIHO	13:30-14:15 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース KURUMI	14:45-15:30 Basicコース KURUMI	
	16:30-17:15 Basicコース shoko	16:00-16:45 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Propsコース shoko	16:30-17:15 Propsコース KURUMI	16:30-17:15 Propsコース KURUMI	
	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 KURUMI	
	19:15-20:00 Waistコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース KURUMI	19:15-20:00 Propsコース shoko	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:00-19:45 Waistコース shoko	
			20:15-21:00 Props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						
6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)	6月21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 Yumika	8:30-9:15 Propsコース KURUMI	9:15-10:00 Advancedコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース KURUMI
10:30-11:15 Advancedコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Hipコース KURUMI
personal	13:30-14:15 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Hipコース Yumika	10:45-11:30 Propsコース shoko		13:30-14:15 Basicコース KURUMI	
	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Yumika	13:30-14:15 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	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 shoko	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 Propsコース 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						
6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)	6月27日(土)	6月28日(日)
		8:30-9:15 Hipコース Yumika				8:30-9:15 Hipコース chinatsu
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Waistコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 MIHO	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:00-9:45 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Propsコース KURUMI	10:30-11:15 Propsコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:15-11:00 Waistコース Yumika	10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース Yumika	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 shoko	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	
	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 Yumika	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 shoko	14:45-15:30 Propsコース KURUMI	
	16:30-17:15 Basicコース Yumika	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika		16:30-17:15 Advancedコース MIHO	16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:00-18:45 Advancedコース shoko		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 まる	
	19:15-20:00 Basicコース shoko		19:15-20:00 Waistコース chinatsu	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:00-19:45 Advancedコース まる	

第5週目						
6月29日(月)	6月30日(火)					
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Basicコース shoko					
10:30-11:15 Propsコース KURUMI	10:30-11:15 Advancedコース shoko					
personal	13:30-14:15 Basicコース MIHO					
	14:45-15:30 Propsコース MIHO					
	16:30-17:15 Hipコース MIHO					
	18:00-18:45 Basicコース shoko					
	19:15-20:00 Propsコース shoko					