

2026年

7

月

group & Personal
pilates plus 2026年7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6月19日

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

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

第4週目						
7月20日(祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26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 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basic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 MIHO	10:45-11:30 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 MIHO	13:30-14:15 Waistコース Yumika			13:30-14:15 Basicコース KURUMI	
	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 MIHO	14:45-15:30 Basicコース Yumika			14:45-15:30 Propsコース KURUMI	
	16:30-17:15 Basicコース MIHO	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika			16:30-17:15 Basicコース まる	
	18:00-18:45 Advancedコース KURUMI	18:15-19:00 Basicコース KURUMI			17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:15-20:00 Propsコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース KURUMI			19:00-19:45 Advancedコース まる	

第5週目						
7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)		
9:15-10:00 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース KURUMI	9:15-10:00 Waistコース Yumika		
10:30-11:15 Propsコース KURUMI	10:30-11:15 Advancedコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース Yumika		
personal	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	13:30-14:15 Basicコース MIHO		
	14:45-15:30 Propsコース Yumika	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Propsコース KURUMI	14:45-15:30 Hipコース MIHO		
	16:30-17:15 Hipコース Yumika	16:00-16:45 Basicコース Yumika		16:30-17:15 Basicコース MIHO		
		18:15-19:00 Hipコース KURUMI	18:00-18:45 Waistコース chinatsu	18:00-18:45 Propsコース KURUMI		
	19:15-20:00 Propsコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース shoko	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 shoko	