

- ・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7月21日

第1週目						
					8月1日(土)	8月2日(日)
					9:00-9:45 肩こり&姿勢改善 shoko	8:30-9:15 肩こり&姿勢改善 shoko
					10:15-11:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Advancedコース shoko
					13:30-14:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Propsコース shoko
					14:45-15:30 Basicコース shoko	

第2週目						
8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
	9:15-10:00 Basicコース Rena	9:30-10:15 Basicコース Yumika	8:30-9:15 Hip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 shoko	8:30-9:15 Waistコース shoko
	10:30-11:15 Basicコース Rena	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 Yumika	10:15-11:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース shoko
personal	13:30-14:15 Hipコース Yumika	13:30-14:15 Propsコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース KURUMI	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース Rena	10:45-11:30 Basicコース shoko
	14:45-15:30 Propsコース Yumika	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 Yumika	13:30-14:15 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース Rena	
	16:30-17:15 Waistコース Yumika	16:00-16:45 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Props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 Propsコース chinatsu	19:30-20:15 肩こり&姿勢改善 Yumika	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 Hipコース shoko	20:30-21:15 Propsコース Yumika	19:00-19:45 Basicコース まる	

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

2026年
8月

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

第5週目						
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース Rena	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 shoko	8:30-9:15 Basicコース shoko
10:30-11:15 Propsコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Rena	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 Waistコース shoko	9:30-10:15 Basicコース shoko
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 shoko	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース Rena	10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 shoko
	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 shoko	14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Rena	
	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 Yumika		
	18:00-18:45 Basicコース KURUMI	18:15-19:00 Hipコース KURUMI	18:00-18:45 Hipコース chinatsu	18:00-18:45 Propsコース chinatsu	17:45-18:30 Basicコース shoko	
	19:15-20:00 Propsコース KURUMI	19:30-20:15 Advancedコース KURUMI	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 chinatsu	19:00-19:45 Waistコース shoko	

第6週目						
8月31日(月)						
9:15-10:00 Basicコース KURUMI						
10:30-11:15 Propsコース KURUMI						
personal						