

- ・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。全身をしっかりと鍛えられます。

更新日：2026年8月19日

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

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

【お知らせ】

もう少し通いたい！という皆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						
9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20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 KURUMI	9:15-10:00 Hipコース Yumika	9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 Yumika	9:30-10:15 Waistコース shoko	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:00-9:45 Basicコース Rena	9:30-10:15 Advancedコース KURUMI
10:30-11:15 Advancedコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース shoko	10:30-11:15 Hipコース shoko	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 Propsコース shoko		13:30-14:15 Basicコース Rena	
	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 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース Rena	
	16:30-17:15 Advancedコース Yumika	16:00-16:45 Propsコース Yumika		16:30-17:15 Waist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 Advancedコース chinatsu	18:15-19:00 Hipコース shoko	17:45-18:30 肩こり&姿勢改善 shoko	
	19:15-20:00 Basicコース shoko	19:30-20:15 Basicコース KURUMI	19:15-20:00 肩こり&姿勢改善 shoko	19:30-20:15 Advancedコース shoko	19:00-19:45 Basicコース shoko	

第4週目						
9月21日(祝)	9月22日(祝)	9月23日(祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
		8:30-9:15 Hipコース Yumika				8:30-9:15 Waistコース chinatsu
9:15-10:00 Advancedコース shoko	9:15-10:00 Basicコース shoko	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 Hipコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Basicコース shoko	10:30-11:15 Propsコース shoko	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 Waistコース Yumika	10:45-11:30 Hipコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Basicコース KURUMI	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 shoko	13:30-14:15 Basicコース Rena	
	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 KURUMI	14:45-15:30 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Propsコース shoko	14:45-15:30 Hipコース shoko	14:45-15:30 Basicコース Rena	
	16:30-17:15 Hipコース KURUMI	16:00-16:45 肩こり&姿勢改善 Yumika		16:30-17:15 Basicコース 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 KURUMI	18:15-19:00 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 Advancedコース shoko	19:15-20:00 Advancedコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース shoko	19:00-19:45 Advancedコース まる	

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