

- ・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 デイタイム会員様に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9月18日

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

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

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

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