

- ・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10月20日

第1週目						
11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(祝)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
				8:30-9:15 肩こり&姿勢改善 Rena		
9:30-10:15 Advancedコース KURUMI	9:15-10:00 Hipコース shoko	9:15-10:00 Propsコース Yumika	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 Yumika
10:45-11:30 Propsコース KURUMI	10:30-11:15 Basicコース shoko	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 Rena	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:15-11:00 肩こり&姿勢改善 Yumika
	personal	13:30-14:15 Hipコース KURUMI	13:30-14:15 Propsコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Waistコース Yumika	
		14:45-15:30 Propsコース KURUMI	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 Yumika	14:45-15:30 肩こり&姿勢改善 shoko	14:45-15:30 Basicコース Yumika	
		16:00-16:45 Basicコース KURUMI	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		18:00-18:45 Propsコース chinatsu	18:15-19:00 Waistコース shoko	17:45-18:30 Basicコース まる
		19:15-20:00 Basicコース shoko		19:00-19:45 Hipコース shoko	19:30-20:15 Basicコース shoko	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 shoko

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

第4週目						
11月22日(日)	11月23日(祝)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
9:30-10:15 Basicコース KURUMI	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 KURUMI	9:15-10:00 Basicコース shoko	9:00-9:45 Hipコース Yumika
10:45-11:30 Propsコース KURUMI	10:30-11:15 Propsコース shoko		10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 Yumika	10:45-11:30 Advancedコース KURUMI	10:30-11:15 Hipコース shoko	10:15-11:00 Waistコース Yumika
	personal		13:30-14:15 Waistコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Waistコース shoko	
			14:45-15:30 Hipコース Yumika	14:45-15:30 Propsコース shoko	14:45-15:30 Basicコース shoko	
			16:00-16:45 Basicコース Yumika			16:30-17:15 Basicコース まる
		18:00-18:45 Waistコース shoko	18:15-19:00 Hipコース KURUMI	18:00-18:45 Basicコース KURUMI	18:15-19:00 Props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 Propsコース KURUMI	19:00-19:45 Propsコース shoko	19:30-20:15 Advancedコース shoko	

第5週目						
11月29日(日)	11月30日(月)					
8:30-9:15 肩こり&姿勢改善 chinatsu						
9:30-10:15 Basicコース chinatsu	9:15-10:00 Hipコース shoko					
10:45-11:30 Hipコース chinatsu	10:30-11:15 Propsコース shoko					
	personal					