

2025 年
10 月

group & Personal
pilates plus 2025年10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。

☆Propsコースは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となります。☆

更新日：2025年9月22日

第1週目						
		10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
		10:00-10:45 Propsコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース AMI	10:00-10:45 Propsコース AMI	
		11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Propsコース SAYAKA	11:15-12:00 Basicコース AMI	11:15-12:00 Basicコース AMI	
		13:00-13:45 Basicコース SAYAKA	13:00-13:45 Basicコース SAYAKA	13:00-13:45 Propsコース AMI	13:00-13:45 Basicコース AMI	
			14:15-15:00 Propsコース SAYAKA	14:15-15:00 Basicコース AMI	14:15-15:00 Basicコース AMI	
		16:30-17:15 Propsコース AMI		16:30-17:15 Basicコース AIKO	personal	
		17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AIKO		
		19:00-19:45 Basicコース AMI	19:00-19:45 Propsコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AIKO		
			20:15-21:00 Basicコース AMI			

第2週目						
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
9:30-10:15 Propsコース NAOKO	9:30-10:15 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Propsコース AMI	9:30-10:15 Basicコース AIKO	10:00-10:45 Propsコース SHOKO	10:00-10:45 Basicコース AMI	
10:45-11:30 Basicコース NAOKO	10:45-11:30 Propsコース NAOKO	11:15-12:00 Basicコース AMI	10:45-11:30 Propsコース AIKO	11:15-12:00 Basicコース SHOKO	11:15-12:00 Propsコース AMI	
personal		13:00-13:45 Propsコース AMI	12:15-13:00 Basicコース AIKO	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Basicコース AMI	
	14:15-15:00 Basicコース AMI	14:15-15:00 Basicコース AMI		14:15-15:00 Propsコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース AMI	
	16:30-17:15 Basicコース AMI	16:30-17:15 Basicコース AMI	16:30-17:15 Propsコース AMI		personal	
	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI		
	19:00-19:45 Propsコース AMI		19:00-19:45 Propsコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AMI		
				20:15-21:00 Propsコース AMI		

第3週目						
10月13日(祝)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
9:30-10:15 Basicコース AMI	10:00-10:45 Propsコース AMI	10:00-10:45 Basicコース SHOKO	9:00-10:45 Propsコース SAYAKA	10:00-10:45 Propsコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース AMI	
10:45-11:30 Propsコース AMI	11:15-12:00 Basicコース AMI	11:15-12:00 Propsコース SHOKO	10:15-11:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Basicコース AMI	
personal	13:00-13:45 Basicコース AMI	13:00-13:45 Basicコース SHOKO		13:00-13:45 Propsコース SAYAKA	13:00-13:45 Propsコース AMI	
	14:15-15:00 Propsコース AMI	14:15-15:00 Propsコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース AMI	14:15-15:00 Basicコース SAYAKA	14:15-15:00 Basicコース AMI	
		16:30-17:15 Basicコース AMI		16:30-17:15 Propsコース SAYAKA	personal	
	17:45-18:30 Propsコース AIKO	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI		
	19:00-19:45 Basicコース AIKO	19:00-19:45 Propsコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AMI	19:00-19:45 Propsコース AMI		
		20:15-21:00 Basicコース AMI				

第4週目						
10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)	10月26日(日)
9:30-10:15 Propsコース NAOKO	10:00-10:45 Basicコース AMI	10:00-10:45 Propsコース SHOKO	10:00-10:45 Basicコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Basicコース AMI	
10:45-11:30 Basicコース NAOKO	11:15-12:00 Propsコース AMI	11:15-12:00 Basicコース SHOKO	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Propsコース NAOKO	11:15-12:00 Basicコース AMI	
personal	13:00-13:45 Basicコース AMI	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Propsコース SAYAKA		13:00-13:45 Basicコース AMI	
	14:15-15:00 Propsコース AMI	14:15-15:00 Propsコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース SAYAKA	14:15-15:00 Basicコース AMI	14:15-15:00 Propsコース AMI	
			16:30-17:15 Propsコース AMI	16:30-17:15 Basicコース AMI	personal	
	17:45-18:30 Propsコース AIKO	17:45-18:30 Basicコース AIKO	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AMI		
	19:00-19:45 Basicコース AIKO	19:00-19:45 Propsコース AIKO		19:00-19:45 Basicコース AMI		
		20:15-21:00 Basicコース AMI				

第5週目						
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)		
9:30-10:15 Basicコース NAOKO	9:30-10:15 Propsコース AIKO	10:00-10:45 Basicコース SHOKO	10:00-10:45 Propsコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース SAYAKA		
10:45-11:30 Propsコース NAOKO	10:45-11:30 Basicコース AIKO	11:15-12:00 Propsコース SHOKO	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Propsコース SAYAKA		
personal	12:15-13:00 Basicコース AIKO	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Propsコース SAYAKA			
		14:15-15:00 Propsコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース SAYAKA			
	16:30-17:15 Propsコース AMI	16:30-17:15 Basicコース AMI				
	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI		
	19:00-19:45 Propsコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AMI	19:00-19:45 Propsコース AMI		
			20:15-21:00 Propsコース AMI			