

2025 年

11

月

group & Personal
pilates plus

2025年11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10月16日

第1週目						
					11月1日(土)	11月2日(日)
					10:00-10:45 Basicコース AMI	
					11:15-12:00 Basicコース AMI	
					13:00-13:45 Basicコース AMI	
					14:15-15:00 Propsコース AMI	
					personal	

第2週目						
11月3日(祝)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
9:30-10:15 Propsコース NAOKO	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	10:00-10:45 Propsコース SAYAKA	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 AIKO	11:15-12:00 Basicコース SHOKO	11:15-12:00 Propsコース AMI	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Basicコース AMI	
personal	12:00-12:45 Basicコース AIKO	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Basicコース AMI	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 SHOKO	14:15-15:00 Props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 Propsコース AMI	16:30-17:15 Basicコース AMI		16:30-17:15 Basicコース SAYAKA	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 AIKO	18:15-19:00 Propsコース AMI		
	18:45-19:30 Propsコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AMI	19:00-19:45 Propsコース AIKO	19:30-20:15 Basicコース AMI		
			20:15-21:00 Basicコース AIKO			

第3週目						
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)	11月16日(日)
9:30-10:15 Basicコース NAOKO	9:30-10:15 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Basicコース SHOKO	10:00-10:45 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 NAOKO	10:45-11:30 Propsコース NAOKO	11:15-12:00 Propsコース SHOKO	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Propsコース AMI	
personal		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	
	16:30-17:15 Basicコース AMI		16:30-17:15 Propsコース AMI	16:30-17:15 Basicコース SAYAKA	personal	
	17:45-18:30 Propsコース AMI	18:30-19:15 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	19:45-20:30 Props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4週目						
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)	11月23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 SHOKO	10:00-10:45 Basicコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース SAYAKA	10:00-10:45 Props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 SHOKO	11:15-12:00 Props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 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 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 AMI	16:30-17:15 Propsコース SAYAKA	personal	
	17:45-18:30 Propsコース AMI	18:30-19:15 Basicコース AMI	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 AMI	19:45-20:30 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5週目						
11月24日(祝)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)	11月30日(日)
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 AMI	10:00-10:45 Propsコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース SHOKO	10:00-10:45 Basicコース AMI	
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 AMI	11:15-12:00 Basicコース SAYAKA	11:15-12:00 Basicコース SHOKO	11:15-12:00 Propsコース AMI	
personal	12:00-12:45 Propsコース AMI	13:00-13:45 Basicコース AMI	13:00-13:45 Propsコース SAYAKA	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Basicコース AMI	
		14:15-15:00 Propsコース AMI	14:15-15:00 Basicコース SAYAKA	14:15-15:00 Propsコース SHOKO	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 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AMI	17:45-18:30 Basicコース AMI	18:15-19:00 Props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 Basicコース AMI	19:15-20:00 Basicコース AIKO		
			20:15-21:00 Propsコース AMI			