

- ・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コース 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。

☆☆☆Hipコース 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コース 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。

更新日：2025年11月21日

第1週目						
12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)	12月7日(日)
9:30-10:15 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Hip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 Propsコース SAYAKA	10:00-10:45 Basicコース AMI	
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 AMI	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 Basicコース AMI	13:00-13:45 Propsコース SAYAKA	13:00-13:45 Propsコース SAYAKA	13:00-13:45 Basicコース AMI	
	14:15-15:00 Basic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 SAYAKA	14:15-15:00 Hipコース AMI	
		16:30-17:15 Hip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 Propsコース AMI	18:15-19:00 Basic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 Basicコース AMI	19:30-20:15 Propsコース AMI	19:00-19:45 Propsコース AMI		
				20:15-21:00 Basicコース AMI		

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

【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						
12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)	12月21日(日)
9:30-10:15 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Hip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 NAOKO	10:00-10:45 Propsコース AMI	
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 AMI	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 Hipコース SHOKO	13:00-13:45 Propsコース AMI	13:00-13:45 Basicコース SAYAKA	13:00-13:45 Basicコース NAOKO	13:00-13:45 Hipコース AMI	
	14:15-15:00 Basicコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース AMI	14:15-15:00 Propsコース SAYAKA		14:15-15:00 Props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 AIKO	17:45-18:30 Propsコース AMI	18:15-19:00 Basicコース AMI	17:45-18:30 Propsコース AMI		
	19:00-19:45 Propsコース AIKO	19:00-19:45 Basicコース AMI	19:30-20:15 Propsコース AMI	19:00-19:45 Basicコース AMI		
				20:15-21:00 Hipコース AMI		

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

第5週目						
12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)				
10:00-10:45 Propsコース SHOKO						
11:15-12:00 Basicコース SHOKO						
13:00-13:45 Basicコース SHOKO						
14:15-15:00 Hipコース SHOKO						