

- ・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：2026年2月18日

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

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

【お知らせ】

もう少し通いたい！という皆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4週目						
3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(祝)	3月21日(土)	3月22日(日)
9:30-10:15 Propsコース NAOKO	10:00-10:45 Hipコース SHOKO	10:00-10:45 Propsコース SHOKO	10:00-10:45 Basicコース NARUMI	10:00-10:45 Hipコース MAI	10:00-10:45 Hipコース MAI	
10:45-11:30 Basicコース NAOKO	11:15-12:00 Basicコース SHOKO	11:15-12:00 Hipコース SHOKO	11:15-12:00 Basicコース NARUMI	11:15-12:00 Basicコース MAI	11:15-12:00 Propsコース MAI	
	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Basicコース SHOKO	13:00-13:45 Basicコース NARUMI	13:00-13:45 Propsコース MAI	13:00-13:45 Basicコース MAI	
	14:15-15:00 Propsコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース SHOKO	14:15-15:00 Basicコース NARUMI	14:15-15:00 Basicコース MAI	14:15-15:00 Basicコース MAI	
	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 AMI			
	19:00-19:45 Hip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 Basicコース AMI					

第5週目						
3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29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 MAI	10:00-10:45 Basicコース SHOKO	10:00-10:45 Propsコース NAOKO	10:00-10:45 Basicコース AMI	
10:45-11:30 Hipコース NAOKO	10:45-11:30 Hipコース NAOKO	11:15-12:00 Basicコース MAI	11:15-12:00 Hipコース SHOKO	11:15-12:00 Basicコース NAOKO	11:15-12:00 Propsコース AMI	
		13:00-13:45 Propsコース MAI	13:00-13:45 Propsコース SHOKO	13:00-13:45 Hipコース NAOKO	13:00-13:45 Basicコース AMI	
		14:15-15:00 Hipコース MAI	14:15-15:00 Hipコース SHOKO		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 Basicコース AMI		
	19:00-19:45 Basicコース AIKO	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 Hipコース AIKO					

第6週目						
3月30日(月)	3月31日(火)					
9:30-10:15 Hipコース NAOKO	9:30-10:15 Basicコース NAOKO					
10:45-11:30 Basicコース NAOKO	10:45-11:30 Propsコース NAOKO					
	13:00-13:45 Propsコース AMI					
	14:15-15:00 Hipコース AMI					
	16:30-17:15 Basicコース AMI					
	19:00-19:45 Hipコース AIKO					