

- ・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3月19日

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

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

【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						
4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)
9:30-10:15 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Propsコース NAOKO	10:00-10:45 Basicコース ayaka	10:00-10:45 Basicコース NARUMI	10:00-10:45 Basicコース MAI	10:00-10:45 Propsコース ayaka	
10:45-11:30 Propsコース NAOKO	11:15-12:00 Basicコース NAOKO	11:15-12:00 Basicコース ayaka	11:15-12:00 Basicコース NARUMI	11:15-12:00 Propsコース MAI	11:15-12:00 Basicコース ayaka	
personal	13:00-13:45 Hipコース NAOKO	13:00-13:45 Hipコース ayaka	13:00-13:45 Basicコース NARUMI	13:00-13:45 Basicコース MAI	13:00-13:45 Hipコース ayaka	
		14:15-15:00 Propsコース ayaka	14:15-15:00 Basicコース NARUMI	14:15-15:00 Hipコース MAI	14:15-15:00 Basicコース ayaka	
	16:30-17:15 Hipコース AMI		16:30-17:15 Basicコース AMI	16:30-17:15 Propsコース AMI	personal	
	19:00-19:45 Propsコース AMI	19:00-19:45 Hipコース REI		19:00-19:45 Basicコース AMI		
		20:15-21:00 Basicコース REI				

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

第5週目						
4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(祝)	4月30日(木)			
9:30-10:15 Basicコース NAOKO	10:00-10:45 Basicコース ayaka	10:00-10:45 Propsコース NAOKO				
10:45-11:30 Hipコース NAOKO	11:15-12:00 Hipコース ayaka	11:15-12:00 Basicコース NAOKO				
personal	13:00-13:45 Propsコース ayaka	13:00-13:45 Basicコース NAOKO	13:00-13:45 Propsコース SHOKO			
	14:15-15:00 Basicコース ayaka	14:15-15:00 Hipコース NAOKO	14:15-15:00 Hipコース SHOKO			
		16:30-17:15 Basicコース AMI	16:30-17:15 Basicコース SHOKO			
			18:00-18:45 Propsコース SHOKO			
	19:00-19:45 Basicコース AIKO		19:00-19:45 Basicコース SHOKO			