

- ・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★ 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。

Basic★★ 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。

Hip&美脚 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。

肩こり&姿勢改善 肩まわりの可動性と安定性を高め、肩こりの根本改善を目指します。

更新日：2026年4月20日

第1週目						
				5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)
				10:00-10:45 Hip&美脚 SHOKO	10:00-10:45 Basic★ AMI	
				11:15-12:00 Basic★ SHOKO	11:15-12:00 Basic★★ AMI	
				13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SHOKO	13:00-13:45 Basic★ AMI	
				14:15-15:00 Basic★ SHOKO	14:15-15:00 Hip&美脚 AMI	
				16:30-17:15 Basic★ AMI		
				19:00-19:45 Basic★★ AMI		

第2週目						
5月4日(祝)	5月5日(祝)	5月6日(祝)	5月7日(木)	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)
9:30-10:15 Hip&美脚 NAOKO	10:00-10:45 Basic★ NARUMI	10:00-10:45 Hip&美脚 ayaka	10:00-10:45 Basic★ NARUMI	10:00-10:45 Basic★ ayaka	10:00-10:45 Basic★ SAYAKA	
10:45-11:30 Basic★ NAOKO	11:15-12:00 Basic★ NARUMI	11:15-12:00 Basic★★ ayaka	11:15-12:00 Basic★ NARUMI	11:15-12:00 Hip&美脚 ayaka	11:15-12:00 Hip&美脚 SAYAKA	
13:00-13:45 Basic★★ NAOKO	13:00-13:45 Basic★ NARUMI	13:00-13:45 Basic★ ayaka	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	13:00-13:45 Basic★★ ayaka	13:00-13:45 Basic★★ SAYAKA	
	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	14:15-15:00 Basic★ ayaka	14:15-15:00 Basic★ NARUMI	14:15-15:00 Basic★ ayaka	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
		16:30-17:15 Basic★ ayaka	16:30-17:15 Basic★★ AMI	16:30-17:15 Hip&美脚 AIKO		
			19:00-19:45 Hip&美脚 AMI	19:00-19:45 Basic★ AIKO		

【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						
5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)
9:30-10:15 Basic★ NAOKO	10:00-10:45 Basic★★ MAI	10:00-10:45 Basic★ ayaka	10:00-10:45 Basic★ NARUMI	10:00-10:45 Basic★ ayaka	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 NAOKO	11:15-12:00 Hip&美脚 MAI	11:15-12:00 Hip&美脚 ayaka	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	11:15-12:00 Basic★★ ayaka	11:15-12:00 Basic★ SAYAKA	
13:00-13:45 Hip&美脚 NAOKO	13:00-13:45 Hip&美脚 MAI	13:00-13:45 Basic★★ ayaka	13:00-13:45 Basic★ NARUMI	13:00-13:45 Basic★ ayaka	13:00-13:45 Hip&美脚 SAYAKA	
	14:15-15:00 Basic★ MAI	14:15-15:00 Basic★ ayaka	14:15-15:00 Basic★ NARUMI	14:15-15:00 Basic★★ ayaka	14:15-15:00 Basic★ SAYAKA	
	16:30-17:15 Hip&美脚 AMI	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SHOKO	16:30-17:15 Basic★★ AMI	16:30-17:15 Basic★ AMI		
	19:00-19:45 Basic★★ AMI	19:00-19:45 Hip&美脚 REI	19:00-19:45 Basic★★ AMI	19:00-19:45 Basic★ REI		
		20:15-21:00 Basic★ REI		20:15-21:00 Hip&美脚 REI		

第4週目						
5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)
9:30-10:15 Basic★★ NAOKO	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	10:00-10:45 Basic★ ayaka	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	10:00-10:45 Basic★★ ayaka	10:00-10:45 Hip&美脚 ayaka	
10:45-11:30 Hip&美脚 NAOKO	11:15-12:00 Basic★ NARUMI	11:15-12:00 Basic★★ ayaka	11:15-12:00 Basic★ NARUMI	11:15-12:00 Hip&美脚 ayaka	11:15-12:00 Basic★ ayaka	
13:00-13:45 Basic★ NAOKO	13:00-13:45 Basic★ NARUMI	13:00-13:45 Basic★ ayaka	13:00-13:45 Basic★ NARUMI	13:00-13:45 Basic★★ ayaka	13:00-13:45 Basic★ ayaka	
	14:15-15:00 Basic★ NARUMI	14:15-15:00 Hip&美脚 ayaka	14:15-15:00 Basic★ NARUMI	14:15-15:00 Hip&美脚 ayaka	14:15-15:00 Basic★★ ayaka	
	16:30-17:15 Basic★ keiko	16:30-17:15 Hip&美脚 SHOKO	16:30-17:15 Basic★ keiko	16:30-17:15 Basic★★ AMI		
	19:00-19:45 Basic★ keiko	19:00-19:45 Basic★★ REI	19:00-19:45 Basic★ keiko	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 AMI		
		20:15-21:00 Basic★ REI				

第5週目						
5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)
9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 NAOKO	10:00-10:45 Hip&美脚 NAOKO	10:00-10:45 Basic★★ SHOKO	10:00-10:45 Basic★★ SAYAKA	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	10:00-10:45 Basic★ SAYAKA	
10:45-11:30 Hip&美脚 NAOKO	11:15-12:00 Basic★★ NAOKO	11:15-12:00 Basic★ SHOKO	11:15-12:00 Hip&美脚 SAYAKA	11:15-12:00 Basic★ SAYAKA	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
13:00-13:45 Basic★ NAOKO	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 NAOKO	13:00-13:45 Hip&美脚 SHOKO	13:00-13:45 Basic★★ SAYAKA	13:00-13:45 Hip&美脚 SAYAKA	13:00-13:45 Basic★ SAYAKA	
	14:15-15:00 Hip&美脚 NAOKO		14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 Basic★ SAYAKA	14:15-15:00 Hip&美脚 SAYAKA	
	16:30-17:15 Basic★ keiko	16:30-17:15 Basic★★ SHOKO	16:30-17:15 Basic★ SAYAKA	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SAYAKA		
	19:00-19:45 Basic★ keiko		19:00-19:45 Basic★ REI	19:00-19:45 Hip&美脚 REI		
			20:15-21:00 Basic★★ REI	20:15-21:00 Basic★ REI		