

- ・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 デイタイム会員様に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6月19日

第1週目						
		7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
		10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 SHOKO	10:00-10:45 Basic★ SAYAKA	10:00-10:45 Hip&美脚 SAYAKA	10:00-10:45 Basic★ SAYAKA	
		11:15-12:00 Basic★ SHOKO	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	11:15-12:00 Basic★ SAYAKA	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
		13:00-13:45 Hip&美脚 SHOKO	13:00-13:45 Basic★★ SAYAKA	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	13:00-13:45 Basic★ SAYAKA	
		14:15-15:00 Basic★★ SHOKO	14:15-15:00 Basic★ SAYAKA	14:15-15:00 Basic★ SAYAKA	14:15-15:00 Hip&美脚 SAYAKA	
		16:30-17:15 Basic★★ SHOKO	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	16:30-17:15 Basic★★ SAYAKA		
		19:00-19:45 Hip&美脚 NARUMI	19:00-19:45 Basic★ AMI			
		20:15-21:00 Basic★ NARUMI				

第2週目						
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
9:30-10:15 Hip&美脚 NAOKO	10:00-10:45 Basic★ NARUMI	10:00-10:45 Hip&美脚 SHOKO	10:00-10:45 Basic★★ SAYAKA	10:00-10:45 Basic★ ayaka	10:00-10:45 Basic★ ayaka	
10:45-11:30 Basic★ NAOKO	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	11:15-12:00 Basic★★ SHOKO	11:15-12:00 Basic★ SAYAKA	11:15-12:00 Hip&美脚 ayaka	11:15-12:00 Hip&美脚 ayaka	
13:00-13:45 Basic★★ NAOKO	13:00-13:45 Basic★★ NARUMI	13:00-13:45 Basic★ SHOKO	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	13:00-13:45 Basic★ ayaka	13:00-13:45 Basic★★ ayaka	
	14:15-15:00 Hip&美脚 NARUMI	14:15-15:00 Basic★ SHOKO	14:15-15:00 Hip&美脚 SAYAKA	14:15-15:00 Basic★★ ayaka	14:15-15:00 Basic★ ayaka	
	16:30-17:15 Basic★ NARUMI	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SHOKO	16:30-17:15 Hip&美脚 SAYAKA	16:30-17:15 Basic★★ AIKO		
	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	19:00-19:45 Basic★★ NARUMI		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						
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19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★★ SHOKO	10:00-10:45 Hip&美脚 SAYAKA	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	10:00-10:45 Basic★★ ayaka	
10:45-11:30 肩こり&姿勢改善 NAOKO	11:15-12:00 Basic★ NARUMI	11:15-12:00 Hip&美脚 SHOKO	11:15-12:00 Basic★★ SAYAKA	11:15-12:00 Basic★★ SAYAKA	11:15-12:00 Basic★ ayaka	
13:00-13:45 Hip&美脚 NAOKO	13:00-13:45 Hip&美脚 NARUMI	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SHOKO	13:00-13:45 Basic★ SAYAKA	13:00-13:45 Basic★ SAYAKA	13:00-13:45 Hip&美脚 ayaka	
	14:15-15:00 Basic★ NARUMI		14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 Hip&美脚 SAYAKA	14:15-15:00 Basic★ ayaka	
	16:30-17:15 Basic★★ NARUMI		16:30-17:15 Basic★ SAYAKA	16:30-17:15 Basic★ SAYAKA		
	19:00-19:45 Basic★ NARUMI	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	19:00-19:45 Basic★★ AIKO			
				20:15-21:00 Hip&美脚 AMI		

第4週目						
7月20日(祝)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
9:30-10:15 Basic★★ NAOKO	10:00-10:45 Basic★★ NARUMI	10:00-10:45 Hip&美脚 SHOKO	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	10:00-10:45 Basic★★ SAYAKA	10:00-10:45 Hip&美脚 ayaka	
10:45-11:30 Hip&美脚 NAOKO	11:15-12:00 Hip&美脚 NARUMI	11:15-12:00 Basic★ SHOKO	11:15-12:00 Basic★ SAYAKA	11:15-12:00 Basic★ SAYAKA	11:15-12:00 Basic★★ ayaka	
13:00-13:45 Basic★ NAOKO	13:00-13:45 Basic★ NARUMI	13:00-13:45 Basic★★ SHOKO	13:00-13:45 Hip&美脚 SAYAKA	13:00-13:45 Hip&美脚 SAYAKA	13:00-13:45 Basic★ ayaka	
	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	14:15-15:00 Hip&美脚 SHOKO	14:15-15:00 Basic★ SAYAKA	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 Basic★★ ayaka	
	16:30-17:15 Hip&美脚 NARUMI	16:30-17:15 Hip&美脚 SHOKO	16:30-17:15 Basic★★ SAYAKA	16:30-17:15 Basic★ SAYAKA		
	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI		19:00-19:45 Basic★ AMI	19:00-19:45 Hip&美脚 AIKO		
				20:15-21:00 Basic★★ AIKO		

第5週目						
7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)		
9:30-10:15 肩こり&姿勢改善 NAOKO	10:00-10:45 Hip&美脚 NARUMI	10:00-10:45 Basic★ ayaka	10:00-10:45 Basic★ SAYAKA	10:00-10:45 Basic★ SAYAKA		
10:45-11:30 Hip&美脚 NAOKO	11:15-12:00 Basic★★ NARUMI	11:15-12:00 Basic★★ ayaka	11:15-12:00 Hip&美脚 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 NARUMI	13:00-13:45 Hip&美脚 ayaka	13:00-13:45 Basic★ SAYAKA	13:00-13:45 Basic★★ SAYAKA		
	14:15-15:00 Basic★★ NARUMI	14:15-15:00 Basic★★ ayaka	14:15-15:00 Basic★★ SAYAKA	14:15-15:00 Basic★ SAYAKA		
	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 NARUMI		16:30-17:15 Basic★ SAYAKA	16:30-17:15 Hip&美脚 SAYAKA		
	19:00-19:45 Basic★ NARUMI	19:00-19:45 Hip&美脚 NARUMI		19:00-19:45 Basic★★ AIKO		