

- ・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。

リング 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7月21日

第1週目						
					8月1日(土)	8月2日(日)
					10:00-10:45 Basic SAYAKA	
					11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
					13:00-13:45 Basic SAYAKA	
					14:15-15:00 Hip & 美脚 SAYAKA	

第2週目						
8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
10:00-10:45 Hip & 美脚 NAOKO	10:00-10:45 Basic NARUMI	10:00-10:45 リング ayaka	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	10:00-10:45 Basic SHOKO	10:00-10:45 Basic ayaka	
11:15-12:00 Basic NAOKO	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	11:15-12:00 Hip & 美脚 ayaka	11:15-12:00 Basic SAYAKA	11:15-12:00 Hip & 美脚 SAYAKA	11:15-12:00 Hip & 美脚 ayaka	
13:00-13:45 リング NAOKO	13:00-13:45 リング NARUMI	13:00-13:45 Basic ayaka	13:00-13:45 Basic SAYAKA	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	13:00-13:45 リング ayaka	
	14:15-15:00 Hip & 美脚 NARUMI	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 リング SAYAKA	14:15-15:00 Basic SHOKO	14:15-15:00 Basic ayaka	
	16:30-17:15 Basic NARUMI		16:30-17:15 Hip & 美脚 SAYAKA	16:30-17:15 リング SHOKO		
	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	19:00-19:45 リング AMI		19:00-19:45 Basic AIKO		
		20:15-21:00 Basic AIKO				

第3週目						
8月10日(月)	8月11日(祝)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)	8月16日(日)
10:00-10:45 Basic NAOKO		10:00-10:45 Hip & 美脚 ayaka	10:00-10:45 Basic NARUMI	10:00-10:45 リング ayaka	10:00-10:45 リング SAYAKA	
11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 NAOKO		11:15-12:00 Basic ayaka	11:15-12:00 リング 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 リング 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 ayaka	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
	16:30-17:15 リング AIKO	16:30-17:15 Basic ayaka	16:30-17:15 Basic NARUMI	16:30-17:15 Hip & 美脚 ayaka		
	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4週目						
8月17日(月)	8月18日(火)	8月19日(水)	8月20日(木)	8月21日(金)	8月22日(土)	8月23日(日)
10:00-10:45 リング NAOKO	10:00-10:45 リング NARUMI	10:00-10:45 Basic NARUMI	10:00-10:45 Basic ayaka	10:00-10:45 Hip & 美脚 ayaka	10:00-10:45 Hip & 美脚 ayaka	
11:15-12:00 Hip & 美脚 NAOKO	11:15-12:00 Hip & 美脚 NARUMI	11:15-12:00 リング NARUMI	11:15-12:00 Basic ayaka	11:15-12:00 Basic ayaka	11:15-12:00 リング ayaka	
13:00-13:45 Basic NAOKO	13:00-13:45 Basic NARUMI	13:00-13:45 Hip & 美脚 NARUMI	13:00-13:45 リング ayaka	13:00-13:45 リング ayaka	13:00-13:45 Basic ayaka	
14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SHOKO	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	14:15-15:00 Basic NARUMI	14:15-15:00 Hip & 美脚 ayaka	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 Basic ayaka	
15:30-16:15 Basic SHOKO	16:30-17:15 Basic NARUMI	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 NARUMI	16:30-17:15 リング SAYAKA	16:30-17:15 Hip & 美脚 SAYAKA		
	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	19:00-19:45 Basic NARUMI	19:00-19:45 Basic AMI			
		20:15-21:00 リング AIKO				

第5週目						
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)	8月29日(土)	8月30日(日)
10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 NAOKO	10:00-10:45 Hip & 美脚 NARUMI	10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 リング SAYAKA	10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 Basic SAYAKA	
11:15-12:00 Hip & 美脚 NAOKO	11:15-12:00 Basic NARUMI	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	11:15-12:00 Hip & 美脚 SAYAKA	11:15-12:00 リング SHOKO	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 Basic SAYAKA	13:00-13:45 Hip & 美脚 SHOKO	13:00-13:45 Basic SAYAKA	
	14:15-15:00 Basic NARUMI		14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 Basic SHOKO	14:15-15:00 Hip & 美脚 SAYAKA	
	16:30-17:15 リング NARUMI		16:30-17:15 Basic SAYAKA	16:30-17:15 Basic SHOKO		
	19:00-19:45 リング NARUMI	19:00-19:45 Basic NARUMI		19:00-19:45 Hip & 美脚 AMI		
		20:15-21:00 Basic AIKO				

第6週目						
8月31日(月)						
10:00-10:45 Hip & 美脚 NAOKO						
11:15-12:00 Hip & 美脚 NAOKO						
13:00-13:45 Basic SHOKO						
14:15-15:00 Basic SHOKO						
15:30-16:15 リング SHOKO						