

- ・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。

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8月19日

第1週目						
	9月1日(火)	9月2日(水)	9月3日(木)	9月4日(金)	9月5日(土)	9月6日(日)
	10:00-10:45 リング MAI	10:00-10:45 Basic MAI	10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 Hip&美脚 SAYAKA	10:00-10:45 Basic SAYAKA	
	11:15-12:00 Hip&美脚 MAI	11:15-12:00 Basic MAI	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 Basic MAI	13:00-13:45 Hip&美脚 MAI	13:00-13:45 リング SAYAKA	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	13:00-13:45 Basic SAYAKA	
	14:15-15:00 Basic MAI	14:15-15:00 リング SHOKO	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 Basic SAYAKA	14:15-15:00 Hip&美脚 SAYAKA	
		16:30-17:15 リング 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 AIKO			19:00-19:45 Basic AIKO		
		20:15-21:00 Basic AMI		20:15-21:00 リング AIKO		

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

【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						
9月14日(月)	9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	9月18日(金)	9月19日(土)	9月20日(日)
10:00-10:45 Basic NAOKO	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	10:00-10:45 リング ayaka	10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 リング ayaka	10:00-10:45 リング ayaka	
	11:15-12:00 Basic NARUMI	11:15-12:00 Hip & 美脚 ayaka	11:15-12:00 リング SAYAKA	11:15-12:00 Basic ayaka	11:15-12:00 Basic ayaka	
	13:00-13:45 Hip & 美脚 NARUMI	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 ayaka	13:00-13:45 Basic SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka	13:00-13:45 Hip & 美脚 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	14:15-15:00 Hip & 美脚 ayaka	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 ayaka	
	16:30-17:15 リング NARUMI		16:30-17:15 Basic SAYAKA			
	19:00-19:45 Basic AIKO	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI		19:00-19:45 リング AMI		

第4週目						
9月21日(祝)	9月22日(祝)	9月23日(祝)	9月24日(木)	9月25日(金)	9月26日(土)	9月27日(日)
10:00-10:45 リング NAOKO	10:00-10:45 リング NARUMI	10:00-10:45 Basic ayaka	10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 Hip & 美脚 SAYAKA	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 ayaka	
11:15-12:00 Hip & 美脚 NAOKO	11:15-12:00 Hip & 美脚 NARUMI	11:15-12:00 Basic ayaka	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	11:15-12:00 Basic SAYAKA	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 ayaka	13:00-13:45 リング SAYAKA	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka	
	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	14:15-15:00 リング ayaka	14:15-15:00 Basic SAYAKA	14:15-15:00 Basic SAYAKA	14:15-15:00 Basic ayaka	
	16:30-17:15 Basic 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 Hip & 美脚 AMI			
		20:15-21:00 リング AIKO				

第5週目						
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
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 ayaka				
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 ayaka				
13:00-13:45 Basic NAOKO	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	13:00-13:45 リング ayaka				
	14:15-15:00 Basic NARUMI	14:15-15:00 Basic ayaka				
	16:30-17:15 リング NARUMI					
	19:00-19:45 リング NARUMI	19:00-19:45 Basic NARUMI				