

2026年
10月

group & Personal
pilates plus 2026年10月 レッスンスケジュール

- ・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。

美姿勢 背骨の柔軟性を高めて猫背や反り腰を改善し、美しい姿勢を目指します。

更新日：2026年9月19日

第1週目						
			10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	10月4日(日)
			10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 美姿勢 SAYAKA	10:00-10:45 Basic ayaka	
			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 ayaka	
			13:00-13:45 リング SAYAKA	13:00-13:45 Hip & 美脚 SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka	
			14:15-15:00 Basic SAYAKA	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SHOKO	14:15-15:00 Hip & 美脚 ayaka	
			16:30-17:15 美姿勢 SAYAKA	16:30-17:15 Basic SAYAKA		
			19:00-19:45 Basic AMI			

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

【お知らせ】

もう少し通いたい！という皆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						
10月12日(祝)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
10:00-10:45 美姿勢 NAOKO	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	10:00-10:45 リング MAI	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 NAOKO	11:15-12:00 Basic NARUMI	11:15-12:00 Hip & 美脚 MAI	11:15-12:00 美姿勢 SAYAKA	11:15-12:00 Basic ayaka	11:15-12:00 Basic ayaka	
13:00-13:45 リング NAOKO	13:00-13:45 Hip & 美脚 NARUMI	13:00-13:45 Basic MAI	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 美姿勢 SHOKO	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 NARUMI	19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI				
				20:15-21:00 美姿勢 AMI		

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

第5週目						
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	
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	10:00-10:45 Basic ayaka	10:00-10:45 Hip & 美脚 SAYAKA	10:00-10:45 Basic ayaka	
11:15-12:00 美姿勢 NAOKO	11:15-12:00 Basic NARUMI	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 ayaka	11:15-12:00 Hip & 美脚 ayaka	11:15-12:00 Basic SAYAKA	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	13:00-13:45 Basic ayaka	13:00-13:45 美姿勢 SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka	
	14:15-15:00 Basic NARUMI	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 リング ayaka	14:15-15:00 Basic SAYAKA	14:15-15:00 Hip & 美脚 ayaka	
	16:30-17:15 リング NARUMI			16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SAYAKA		
	19:00-19:45 美姿勢 NARUMI	19:00-19:45 Hip & 美脚 NARUMI		19:00-19:45 Basic SAYAKA		
			20:15-21:00 Basic AMI			