

- ・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10月20日

第1週目						
11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(祝)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
	10:00-10:45 Basic ayaka	10:00-10:45 リング SAYAKA	10:00-10:45 Hip&美脚 ayaka	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 ayaka	10:00-10:45 美姿勢 SAYAKA	10:00-10:45 Basic ayaka
	11:15-12:00 リング ayaka	11:15-12:00 Basic SAYAKA	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 ayaka	11:15-12:00 美姿勢 ayaka	11:15-12:00 Basic SAYAKA	11:15-12:00 リング ayaka
	13:00-13:45 Hip&美脚 ayaka	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka	13:00-13:45 リング ayaka	13:00-13:45 Hip&美脚 SAYAKA	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 ayaka
	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 ayaka	14:15-15:00 Hip&美脚 SAYAKA	14:15-15:00 美姿勢 SHOKO	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 美姿勢 ayaka
				16:30-17:15 Hip&美脚 SAYAKA	16:30-17:15 リング SAYAKA	
			19:00-19:45 Basic REI	19:00-19:45 Hip&美脚 REI	19:00-19:45 リング AMI	
			20:15-21:00 Basic REI	20:15-21:00 リング REI		

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

【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						
11月15日(日)	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
	10:00-10:45 リング NAOKO	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 ayaka	10:00-10:45 Basic MAI	10:00-10:45 リング 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 ayaka	11:15-12:00 美姿勢 MAI	11:15-12:00 Basic SAYAKA	11:15-12:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	11:15-12:00 美姿勢 ayaka
	13:00-13:45 美姿勢 NAOKO	13:00-13:45 Basic ayaka	13:00-13:45 リング MAI	13:00-13:45 Hip & 美脚 SAYAKA	13:00-13:45 リング SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka
	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 NARUMI	14:15-15:00 美姿勢 ayaka	14:15-15:00 Basic SHOKO	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 美姿勢 SAYAKA	14:15-15:00 Hip & 美脚 ayaka
	16:30-17:15 Basic NARUMI		15:30-16:15 Hip & 美脚 SHOKO	16:30-17:15 Basic SAYAKA	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	
			19:00-19:45 リング REI	19:00-19:45 Basic REI	19:00-19:45 美姿勢 SAYAKA	
			20:15-21:00 Basic REI	20:15-21:00 Hip & 美脚 REI		

第4週目						
11月22日(日)	11月23日(祝)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
	10:00-10:45 Hip & 美脚 NAOKO	10:00-10:45 Hip & 美脚 NARUMI	10:00-10:45 美姿勢 ayaka	10:00-10:45 Basic SAYAKA	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 MAI	10:00-10:45 美姿勢 SAYAKA
	11:15-12:00 美姿勢 NAOKO	11:15-12:00 Basic NARUMI	11:15-12:00 リング ayaka	11:15-12:00 Hip & 美脚 SAYAKA	11:15-12:00 Basic MAI	11:15-12:00 Basic SAYAKA
	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 NAOKO	13:00-13:45 美姿勢 NARUMI	13:00-13:45 Basic SHOKO	13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 SAYAKA		13:00-13:45 Hip & 美脚 SAYAKA
	14:15-15:00 Basic NARUMI	14:15-15:00 リング 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
	16:30-17:15 リング NARUMI	16:30-17:15 Basic NARUMI	15:30-16:15 肩こり&姿勢改善 SHOKO	16:30-17:15 美姿勢 SAYAKA		
		19:00-19:45 肩こり&姿勢改善 NARUMI	19:00-19:45 Basic NARUMI	19:00-19:45 リング SAYAKA		

第5週目						
11月29日(日)	11月30日(月)					
	10:00-10:45 肩こり&姿勢改善 NAOKO					
	11:15-12:00 美姿勢 NAOKO					
	13:00-13:45 Basic NAOKO					