2026年
12月

pilates plus　2026年12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11月20日

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

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

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

第4週目						
12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(水)	12月24日(木)	12月25日(金)	12月26日(土)	12月27日(日)
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 ayaka	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 Basic NAOKO	11:15-12:00 Hip＆美脚 ayaka	11:15-12:00 美姿勢 ayaka	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 ayaka	13:00-13:45 Hip＆美脚 SAYAKA	13:00-13:45 Basic SAYAKA	13:00-13:45 Basic ayaka	
15:15-16:00 肩こり&姿勢改善 SHOKO	14:15-15:00 美姿勢 ayaka	14:15-15:00 Basic ayaka	14:15-15:00 肩こり&姿勢改善 SAYAKA	14:15-15:00 リング SAYAKA	14:15-15:00 Hip＆美脚 ayaka	
			16:30-17:15 Basic SAYAKA	16:30-17:15 肩こり&姿勢改善 SAYAKA		
			19:00-19:45 Basic SAYAKA	19:00-19:45 美姿勢 SAYAKA		

第5週目						
12月28日(月)	12月29日(火)	12月30日(水)	12月31日(木)			
10:00-10:45 Basic NAOKO	10:00-10:45 Hip＆美脚 ayaka					
11:15-12:00 美姿勢 NAOKO	11:15-12:00 Basic ayaka					
13:00-13:45 肩こり&姿勢改善 NAOKO	13:00-13:45 美姿勢 ayaka					
	14:15-15:00 Basic ayaka					