

・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。

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 AKANE	
					11:15-12:00 リング AKANE	
					13:00-13:45 Basic AKANE	
					14:15-15:00 リング AKANE	
					15:30-16:15 Basic AKANE	

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 Basic AKANE	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic MASUMI	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic keiko	10:00-10:45 リング AKANE	
11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 リング MASUMI	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Hip & 美脚 keiko	11:15-12:00 Basic AKANE	
13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Basic MASUMI	13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 リング keiko	13:00-13:45 Basic AKANE	
14:15-15:00 リング AKANE	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 リング MASUMI	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 Basic MASUMI	14:15-15:00 Basic AKANE	
15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 リング AKANE	15:30-16:15 Basic MASUMI	15:30-16:15 リング AKANE	15:30-16:15 Basic MASUMI	15:30-16:15 リング AKANE	
16:30-17:15 リング MASUMI		16:30-17:15 Hip & 美脚 keiko		16:30-17:15 Basic MASUMI		
17:45-18:30 Basic MASUMI		17:45-18:30 リング keiko	17:45-18:30 Basic MASUMI	17:45-18:30 リング MASUMI	17:45-18:30 Basic MASUMI	
19:00-19:45 リング MASUMI		19:00-19:45 Basic keiko	19:00-19:45 リング MASUMI	19:00-19:45 Basic MASUMI	19:00-19:45 Basic MASUMI	
20:15-21:00 Basic MASUMI			20:15-21:00 Basic MASUMI	20:15-21:00 リング MASUMI	20:15-21:00 リング MASUMI	

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 リング AKANE	10:00-10:45 Basic keiko	10:00-10:45 Hip & 美脚 keiko	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 Basic AKANE	
11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 リング keiko	11:15-12:00 Basic keiko	11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	
13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Hip & 美脚 keiko	13:00-13:45 リング keiko	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Basic AKANE	
14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 Basic keiko	14:15-15:00 Hip & 美脚 keiko	14:15-15:00 リング AKANE	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 Basic AKANE	
15:30-16:15 Basic AKANE		15:30-16:15 Basic keiko	15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 リング AKANE	15:30-16:15 リング AKANE	
16:30-17:15 Basic MASUMI		16:30-17:15 Basic keiko		16:30-17:15 リング MASUMI		
17:45-18:30 リング MASUMI		17:45-18:30 Basic MASUMI	17:45-18:30 リング MASUMI	17:45-18:30 Basic MASUMI		
19:00-19:45 Basic MASUMI		19:00-19:45 リング MASUMI	19:00-19:45 Basic MASUMI	19:00-19:45 リング MASUMI		
20:15-21:00 リング MASUMI		20:15-21:00 Basic MASUMI	20:15-21:00 リング MASUMI	20:15-21:00 Basic MASUMI		

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 Basic AKANE	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic MASUMI	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic MASUMI	10:00-10:45 Basic AKANE	
11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 リング MASUMI	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Basic MASUMI	11:15-12:00 リング AKANE	
13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Basic MASUMI	13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Basic MASUMI	13:00-13:45 Basic AKANE	
14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 リング MASUMI	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 リング MASUMI	14:15-15:00 リング AKANE	
15:30-16:15 リング AKANE	15:30-16:15 リング AKANE	15:30-16:15 Basic MASUMI	15:30-16:15 Basic AKANE		15:30-16:15 Basic AKANE	
		16:30-17:15 Basic keiko	16:30-17:15 リング MASUMI			
		17:45-18:30 リング keiko	17:45-18:30 Basic MASUMI			
		19:00-19:45 Hip & 美脚 keiko	19:00-19:45 Basic MASUMI			
			20:15-21:00 Basic MASUMI			

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 リング AKANE	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 リング keiko	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 リング keiko	10:00-10:45 Basic AKANE	
11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic keiko	11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Hip & 美脚 keiko	11:15-12:00 Basic AKANE	
13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 Hip & 美脚 keiko	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 Basic keiko	13:00-13:45 リング AKANE	
14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 リング MASUMI	14:15-15:00 Basic keiko	14:15-15:00 リング AKANE	14:15-15:00 Basic MASUMI	14:15-15:00 Basic AKANE	
15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 Basic MASUMI	15:30-16:15 Hip & 美脚 keiko	15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 リング MASUMI	15:30-16:15 リング AKANE	
16:30-17:15 Basic AMI		16:30-17:15 Basic MASUMI	16:30-17:15 リング MASUMI	16:30-17:15 Basic MASUMI		
17:45-18:30 Hip & 美脚 AMI		17:45-18:30 リング MASUMI	17:45-18:30 Basic MASUMI	17:45-18:30 リング MASUMI		
19:00-19:45 リング AMI		19:00-19:45 Basic MASUMI	19:00-19:45 リング MASUMI	19:00-19:45 Basic MASUMI		
		20:15-21:00 リング MASUMI	20:15-21:00 Basic MASUMI	20:15-21:00 Basic MASUMI		

第6週目						
8月31日(月)						
10:00-10:45 Basic AKANE						
11:15-12:00 Basic AKANE						
13:00-13:45 Basic AKANE						
14:15-15:00 リング AKANE						
15:30-16:15 Basic AKANE						
16:30-17:15 リング MASUMI						
17:45-18:30 Basic MASUMI						
19:00-19:45 Basic MASUMI						
20:15-21:00 Basic MASUMI						