pilates studio R+ group & personal 東山公園前

2026年 9月

2026年9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。

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

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 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 AKANE	10:00-10:45 リング MASUMI	
11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Basic MASUMI	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Basic MASUMI	
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 AKANE	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 AKANE	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 Basic AKANE	15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 リング AKANE	
		16:30-17:15 Basic MASUMI	16:30-17:15 リング MASUMI	16:30-17:15 Basic MASUMI		
		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 Basic MASUMI	19:00-19:45 リング MASUMI	19:00-19:45 Basic MASUMI		
			20:15-21:00 Basic MASUMI	20:15-21:00 リング MASUMI		

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

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

第5週目						
9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)				
10:00-10:45 リング MAI	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 Basic keiko				
11:15-12:00 Basic MAI	11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Hip＆美脚 keiko				
13:00-13:45 リング MAI	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 Basic MASUMI				
14:15-15:00 Hip＆美脚 MAI	14:15-15:00 リング AKANE	14:15-15:00 Basic MASUMI				
15:30-16:15 Basic MASUMI	15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 リング MASUMI				
16:30-17:15 Basic MASUMI		16:30-17:15 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 Basic MASUMI				
20:15-21:00 Basic MASUMI		20:15-21:00 リング MASUMI				