pilates studio R+ group & personal 東山公園前

2026年10月　レッスンスケジュール

2026年 10月

・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。
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 AKANE	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic MASUMI	
			11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 Basic MASUMI	
			13:00-13:45 美姿勢 AKANE	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 Basic MASUMI	
			14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 美姿勢 AKANE	
			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 リング AKANE	
			17:45-18:30 Basic MASUMI	17:45-18:30 リング MASUMI		
			19:00-19:45 Basic MASUMI	19:00-19:45 Basic MASUMI		
			20:15-21:00 リング MASUMI	20:15-21:00 Basic MASUMI		

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

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

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