pilates studio R+ group & personal 東山公園前

2026年 11月

2026年11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。
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 AKANE	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic MASUMI	10:00-10:45 美姿勢 MASUMI	10:00-10:45 Basic keiko	10:00-10:45 Basic MASUMI
	11:15-12:00 リング AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 美姿勢 MASUMI	11:15-12:00 Basic MASUMI	11:15-12:00 Hip＆美脚 keiko	11:15-12:00 Basic MASUMI
	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 美姿勢 AKANE	13:00-13:45 Basic MASUMI	13:00-13:45 リング MASUMI	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 美姿勢 AKANE
	14:15-15:00 美姿勢 AKANE	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 リング MASUMI	14:15-15:00 Basic MASUMI	14:15-15:00 美姿勢 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 美姿勢 MASUMI	15:30-16:15 Basic AKANE	15:30-16:15 リング AKANE
	16:30-17:15 リング AKANE		16:30-17:15 美姿勢 MASUMI	16:30-17:15 Basic MASUMI	16:30-17:15 Basic MASUMI	16:30-17:15 Basic AKANE
			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 美姿勢 MASUMI	
			20:15-21:00 Basic MASUMI	20:15-21:00 美姿勢 MASUMI	20:15-21:00 Basic MASUMI	

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

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

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 美姿勢 AKANE	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 リング 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 AKANE	11:15-12:00 Basic AKANE	11:15-12:00 美姿勢 AKANE	11:15-12:00 Basic keiko	11:15-12:00 リング MASUMI
	13:00-13:45 リング AKANE	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 美姿勢 AKANE	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 Hip＆美脚 keiko	13:00-13:45 Basic AKANE
	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 美姿勢 MASUMI	14:15-15:00 Basic AKANE	14:15-15:00 リング AKANE		14:15-15:00 美姿勢 AKANE
	15:30-16:15 美姿勢 AKANE	15:30-16:15 Basic MASUMI	15:30-16:15 リング MASUMI	15:30-16:15 Basic 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 Basic MASUMI	16:30-17:15 リング AKANE
			17:45-18:30 Basic MASUMI	17:45-18:30 美姿勢 MASUMI	17:45-18:30 Basic MASUMI	
			19:00-19:45 美姿勢 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5週目						
11月29日(日)	11月30日(月)					
	10:00-10:45 Basic AKANE					
	11:15-12:00 リング AKANE					
	13:00-13:45 Basic AKANE					
	14:15-15:00 美姿勢 AKANE					
	15:30-16:15 Basic AKANE					
	16:30-17:15 Basic MASUMI					
	17:45-18:30 リング MASUMI					
	19:00-19:45 Basic MASUMI					
	20:15-21:00 美姿勢 MASUMI					