pilates studio R+ group & personal 東山公園前

2026年 12月

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。
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 Basic AKANE	10:00-10:45 リング AKANE	10:00-10:45 Basic AKANE	10:00-10:45 美姿勢 keiko		
	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		
	13:00-13:45 Basic AKANE	13:00-13:45 美姿勢 AKANE	13:00-13:45 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 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 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 美姿勢 MASUMI		

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

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

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