

- ・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としてカウントさせていただきます。

火～金 16:30までに開始のレッスンは デイタイム会員様にご利用可能な時間帯となります。

☆Waistコースはお腹周りのシェイプアップメニューを強化したレッスンとなります☆

☆Hipコースは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となります☆

更新日：2024年12月19日

第1週目						
		1月1日(水)	1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)
close		2024年12月29日(日) ~ 2025年1月3日(金) のグループレッスンは お休みとなります パーソナルレッスンは個別にお問い合わせください			9:00-9:45 Waistコース shoko	9:00-9:45 Basicコース chinatsu
					10:30-11:15 Basicコース shoko	10:30-11:15 Waistコース chinatsu
					13:30-14:15 Basicコース Mako	
					14:45-15:30 Hipコース Mako	14:45-15:30 Hipコース chinatsu
					16:30-17:15 Basicコース まる	16:00-16:45 Basicコース chinatsu
					17:45-18:30 Basicコース まる	
					19:00-19:45 Basicコース まる	

第2週目						
1月6日(月)	1月7日(火)	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	1月11日(土)	1月12日(日)
close	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Waistコース shoko	9:30-10:15 Basicコース まる	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Waistコース Mako	9:00-9:45 Waistコース chinatsu
	10:30-11:15 Waistコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース まる	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Hipコース Mako	10:30-11:15 Basicコース chinatsu
	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Hipコース shoko	13:30-14:15 Waistコース chinatsu	13:30-14:15 Basicコース Mako	13:30-14:15 Basicコース まる	
	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース chinatsu	14:45-15:30 Waistコース Mako	14:45-15:30 Basicコース まる	14:45-15:30 Basicコース chinatsu
	16:30-17:15 Hipコース shoko			16:30-17:15 Basicコース MIHO	16:30-17:15 Basicコース まる	16:00-16:45 Hipコース chinatsu
	17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Basicコース Mako		17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Hipコース Mako	18:30-19:15 Hipコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	
	20:15-21:00 Hipコース shoko	19:45-20:30 Waistコース shoko		19:30-20:15 Basicコース shoko		

第3週目						
1月13日(祝)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月18日(土)	1月19日(日)
close	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース まる		9:00-9:45 Waistコース shoko	9:00-9:45 Basicコース MIHO
	10:30-11:15 Hipコース MIHO	10:45-11:30 Waistコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース まる		10:30-11:15 Hipコース shoko	10:30-11:15 Hipコース MIHO
	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Hipコース shoko	13:30-14:15 Basicコース chinatsu		13:30-14:15 Basicコース まる	
	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Waistコース chinatsu	14:45-15:30 Hipコース chinatsu	14:45-15:30 Basicコース まる	14:45-15:30 Basicコース MIHO
	16:30-17:15 Waistコース shoko			16:30-17:15 Basicコース chinatsu	16:30-17:15 Basicコース まる	16:00-16:45 Waistコース MIHO
	17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Basicコース Mako		17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Waistコース shoko	18:45-19:30 Hipコース Mako	18:30-19:15 Waistコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	
	20:15-21:00 Waistコース shoko	19:45-20:30 Basicコース shoko		19:30-20:15 Basicコース shoko		

第4週目						
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月25日(土)	1月26日(日)
close	8:00-8:45 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース まる	9:15-10:00 Waistコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース Mako	9:00-9:45 Waistコース chinatsu
	9:15-10:00 Hipコース MIHO	10:45-11:30 Waistコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース まる	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース Mako	10:30-11:15 Basicコース chinatsu
	10:30-11:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Waistコース chinatsu	13:30-14:15 Basicコース Mako	13:30-14:15 Waistコース shoko	
	13:30-14:15 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Hipコース shoko	14:45-15:30 Basicコース chinatsu	14:45-15:30 Hipコース Mako	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース chinatsu
	14:45-15:30 Basicコース MIHO			16:30-17:15 Basicコース chinatsu	16:30-17:15 Basicコース まる	16:00-16:45 Basicコース chinatsu
	16:30-17:15 Waistコース MIHO					
	17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Hipコース Mako		17:45-18:30 Basicコース まる	
	19:00-19:45 Hipコース shoko	18:30-19:15 Waistコース shoko	18:45-19:30 Basicコース Mako	18:30-19:15 Basicコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	
20:15-21:00 Basicコース shoko	19:45-20:30 Basicコース shoko		19:30-20:15 Hipコース shoko			

第5週目						
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)		
close	9:15-10:00 Basicコース MIHO	8:15-9:00 Basicコース shoko	9:30-10:15 Hipコース chinatsu	9:15-10:00 Waistコース MIHO		
	10:30-11:15 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース chinatsu	10:30-11:15 Basicコース MIHO		
	13:30-14:15 Hipコース MIHO	10:45-11:30 Hipコース shoko	13:30-14:15 Waistコース shoko	13:30-14:15 Basicコース Mako		
	14:45-15:30 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース Mako		
	16:30-17:15 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Waistコース shoko		16:30-17:15 Basicコース MIHO		
	17:45-18:30 Waistコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Hipコース Mako			
	19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Basicコース Mako	18:30-19:15 Waistコース chinatsu		
	20:15-21:00 Hipコース shoko	19:45-20:30 Waistコース shoko		19:30-20:15 Basicコース chinatsu		