

- ・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。

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：2025年1月17日

第1週目						
				2月1日(土)		2月2日(日)
close					9:00-9:45 Waistコース Mako	9:00-9:45 Basicコース shoko
					10:30-11:15 Hipコース Mako	10:30-11:15 Waistコース shoko
					13:30-14:15 Basicコース まる	
					14:45-15:30 Basicコース まる	14:45-15:30 Hipコース shoko
					16:30-17:15 Basicコース まる	16:00-16:45 Basicコース shoko
					17:45-18:30 Basicコース まる	
					19:00-19:45 Basicコース まる	

第2週目						
2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)	2月9日(日)
close	8:00-8:45 Basicコース まる	9:30-10:15 Waistコース shoko	9:30-10:15 Hipコース MIHO	9:15-10:00 Hipコース shoko	9:00-9:45 Waistコース Mako	9:00-9:45 Waistコース chinatsu
	9:15-10:00 Basicコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース shoko	10:30-11:15 Hipコース Mako	10:30-11:15 Basicコース chinatsu
	10:30-11:15 Waistコース MIHO	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 MIHO	13:30-14:15 Basicコース まる	14:45-15:30 Basicコース chinatsu
	13:30-14:15 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 MIHO	14:45-15:30 Basicコース まる	16:00-16:45 Hipコース chinatsu
	14:45-15:30 Basicコース shoko			16:30-17:15 Basicコース MIHO	16:30-17:15 Basicコース まる	
	16:30-17:15 Hipコース shoko					
	17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Waist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						
2月10日(月)	2月11日(祝)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)	2月16日(日)
close	9:15-10:00 Basicコース shoko	8:15-9:00 Basicコース まる	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 MIHO	9:00-9:45 Basicコース chinatsu
	10:30-11:15 Hipコース shoko	9:30-10:15 Basic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 Hipコース shoko	10:30-11:15 Hipコース chinatsu
	13:30-14:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Waistコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース chinatsu	13:30-14:15 Basicコース Mako	13:30-14:15 Basicコース shoko	
	14:45-15:30 Basicコース shoko	13:30-14:15 Hipコース shoko	14:45-15:30 Hipコース chinatsu	14:45-15:30 Waistコース Mako	14:45-15:30 Basicコース shoko	14:45-15:30 Basicコース chinatsu
	16:30-17:15 Waistコース shoko	14:45-15:30 Basicコース shoko		16:30-17:15 Basicコース Mako	16:30-17:15 Basicコース shoko	16:00-16:45 Waist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 Waistコース Mako		17:45-18:30 Basicコース shoko	
	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 Hip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						
2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)	2月23日(日)
close	8:00-8:45 Basicコース まる	9:30-10:15 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース まる			9:00-9:45 Waistコース chinatsu
	9:15-10:00 Hipコース shoko	10:45-11:30 Waistコース shoko	10:45-11:30 Basicコース まる			10:30-11:15 Basicコース chinatsu
	10:30-11:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Basicコース MIHO	13:30-14:15 Hipコース chinatsu		13:30-14:15 Basicコース まる	
	13:30-14:15 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース chinatsu	14:45-15:30 Basicコース MIHO	14:45-15:30 Basicコース まる	14:45-15:30 Hipコース chinatsu
	14:45-15:30 Basicコース shoko			16:30-17:15 Waistコース MIHO	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 shoko					
	17:45-18:30 Basicコース shoko	17:15-18:00 Basicコース shoko	17:30-18:15 Waistコース chinatsu		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 chinatsu	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						
2月24日(祝)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28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 shoko	9:15-10:00 Waistコース MIHO		
	10:30-11:15 Basicコース shoko	9:30-10:15 Basicコース shoko	10:45-11:30 Basicコース shoko	10:30-11:15 Basicコース MIHO		
	13:30-14:15 Hipコース shoko	10:45-11:30 Hipコース shoko	13:30-14:15 Basicコース chinatsu	13:30-14:15 Basicコース MIHO		
	14:45-15:30 Basicコース shoko	13:30-14:15 Basicコース shoko	14:45-15:30 Hipコース chinatsu	14:45-15:30 Hipコース MIHO		
	16:30-17:15 Basicコース shoko	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 Waist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 shoko		
	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		