

- ・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。

月～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。

☆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☆

☆AdvancedコースはBasicでは少し物足りなくなった方向向けのレッスンです！全身しっかり鍛えられます☆

2025年

3

月

更新日：2025年2月19日

| 第1週目 | | | | | | |
|------|--|--|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | 3月1日(土) | 3月2日(日) |
| | | | | | 9:00-9:45 Basicコース Mako | 9:00-9:45 Basicコース chinatsu |
| | | | | | 10:30-11:15 Advancedコース Mako | 10:15-11:00 Hipコース chinatsu |
| | | | | | 13:30-14:15 Basicコース まる | |
| | | | | | 14:45-15:30 Basicコース まる | |
| | | | | | 16:30-17:15 Basicコース まる | |
| | | | | | 17:45-18:30 Basicコース まる | |
| | | | | | 19:00-19:45 Basicコース まる | |
| | | | | | | |

| 第2週目 | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 3月3日(月) | 3月4日(火) | 3月5日(水) | 3月6日(木) | 3月7日(金) | 3月8日(土) | 3月9日(日) |
| 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:15-10:00 Basicコース shoko | 9:30-10:15 Advancedコース MIHO | 9:30-10:15 Basicコース まる | 9:15-10:00 Hipコース MIHO | 9:00-9:45 Basicコース まる | 9:00-9:45 Advancedコース chinatsu |
| 10:30-11:15 Hipコース MIHO | 10:30-11:15 Advancedコース shoko | 10:45-11:30 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 Basicコース まる | 10:15-11:00 Basicコース chinatsu |
| personal | 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 Mako | 13:30-14:15 Hipコース Mako | |
| | 14:45-15:30 Basicコース shoko | 14:45-15:30 Basicコース shoko | 14:45-15:30 Advancedコース chinatsu | 14:45-15:30 Advancedコース Mako | 14:45-15:30 Basicコース Mako | |
| | 16:30-17:15 Hipコース shoko | | | 16:30-17:15 Basicコース Mako | 16:30-17:15 Basicコース Mako | |
| | 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 Advanced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 Hipコース Mako | 18:30-19:15 Hipコース shoko | 19:00-19:45 Basicコース Mako | |
| | 20:15-21:00 Basicコース shoko | 19:45-20:30 Advancedコース shoko | | 19:30-20:15 Basicコース shoko | | |

| 第3週目 | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 3月10日(月) | 3月11日(火) | 3月12日(水) | 3月13日(木) | 3月14日(金) | 3月15日(土) | 3月16日(日) |
| 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:15-10:00 Basicコース chinatsu | 9:30-10:15 Basicコース MIHO | 9:30-10:15 Basicコース chinatsu | 9:15-10:00 Hipコース MIHO | 9:00-9:45 Basicコース shoko | 9:00-9:45 Basicコース shoko |
| 10:30-11:15 Advancedコース MIHO | 10:30-11:15 Advancedコース chinatsu | 10:45-11:30 Basicコース MIHO | 10:45-11:30 Basicコース chinatsu | 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:00-10:45 Hipコース shoko | 10:15-11:00 Advancedコース shoko |
| personal | 13:30-14:15 Basicコース shoko | 13:30-14:15 Advancedコース shoko | 13:30-14:15 Advanced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 shoko | 14:45-15:30 Basicコース shoko | 14:45-15:30 Basicコース chinatsu | 14:45-15:30 Advancedコース MIHO | 14:45-15:30 Basicコース まる | |
| | 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 | |
| | 17:45-18:30 Basicコース shoko | 17:15-18:00 Hip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 Basicコース shoko | 19:00-19:45 Basicコース まる | |
| | 20:15-21:00 Advancedコース shoko | 19:45-20:30 Basicコース shoko | | 19:30-20:15 Hipコース shoko | | |

| 第4週目 | | | | | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| 3月17日(月) | 3月18日(火) | 3月19日(水) | 3月20日(祝) | 3月21日(金) | 3月22日(土) | 3月23日(日) |
| 9:15-10:00 Hipコース MIHO | 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:30-10:15 Basicコース shoko | 9:30-10:15 Basicコース chinatsu | | 9:00-9:45 Hipコース shoko | 9:00-9:45 Hipコース chinatsu |
| 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:45-11:30 Advancedコース shoko | 10:45-11:30 Basicコース chinatsu | | 10:00-10:45 Basicコース shoko | 10:15-11:00 Basicコース chinatsu |
| personal | 13:30-14:15 Basicコース shoko | 13:30-14:15 Basicコース shoko | 13:30-14:15 Advanced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 Hipコース shoko | 14:45-15:30 Basicコース chinatsu | 14:45-15:30 Basicコース chinatsu | 14:45-15:30 Basicコース まる | |
| | 16:30-17:15 Advancedコース shoko | | | 16:30-17:15 Advancedコース chinatsu | 16:30-17:15 Basicコース まる | |
| | 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 Basic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 Basicコース shoko | | 19:30-20:15 Hipコース shoko | | |

| 第5週目 | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| 3月24日(月) | 3月25日(火) | 3月26日(水) | 3月27日(木) | 3月28日(金) | 3月29日(土) | 3月30日(日) |
| 8:45-9:30 Basicコース まる | 9:15-10:00 Basicコース shoko | 9:30-10:15 Basicコース MIHO | 9:30-10:15 Basicコース shoko | 9:15-10:00 Advancedコース MIHO | 9:00-9:45 Hipコース Mako | 9:00-9:45 Advancedコース chinatsu |
| 9:45-10:30 Basicコース まる | 10:30-11:15 Basicコース shoko | 10:45-11:30 Advancedコース MIHO | 10:45-11:30 Basicコース shoko | 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:30-11:15 Advancedコース Mako | 10:15-11:00 Basicコース chinatsu |
| personal | 13:30-14:15 Basicコース shoko | 13:30-14:15 Basicコース shoko | 13:30-14:15 Advanced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 Advancedコース shoko | 14:45-15:30 Basicコース shoko | 14:45-15:30 Hipコース chinatsu | 14:45-15:30 Hipコース Mako | 14:45-15:30 Basicコース まる | |
| | 16:30-17:15 Basicコース shoko | | | 16:30-17:15 Basicコース Mako | 16:30-17:15 Basicコース まる | |
| | 17:45-18:30 Hip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 Basicコース Mako | 18:30-19:15 Advanced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 Hipコース shoko | | 19:30-20:15 Basicコース shoko | | |

| 第6週目 | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 3月31日(月) | | | | | | |
| 9:15-10:00 Basicコース MIHO | | | | | | |
| 10:30-11:15 Advancedコース MIHO | | | | | | |
| personal | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |