

- ・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						