

- ・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☆

更新日：2025年3月21日

| 第1週目 | | | | | | |
|------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| | 4月1日(火) | 4月2日(水) | 4月3日(木) | 4月4日(金) | 4月5日(土) | 4月6日(日) |
| | 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 まる | 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:00-9:45 Advancedコース Mako | 9:00-9:45 Basicコース shoko |
| | 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 Advancedコース MIHO | 10:30-11:15 Basicコース Mako | 10:00-10:45 Advancedコース shoko |
| | 13:30-14:15 Basicコース MIHO | 13:30-14:15 Hipコース MIHO | 13:30-14:15 Basicコース Mako | 13:30-14:15 Basicコース Mako | 13:30-14:15 Basicコース まる | |
| | 14:45-15:30 Hipコース MIHO | 14:45-15:30 Basicコース shoko | 14:45-15:30 Advancedコース Mako | 14:45-15:30 Basicコース Mako | 14:45-15:30 Basicコース まる | |
| | 16:30-17:15 Basicコース MIHO | | | 16:30-17:15 Basicコース Mako | 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 Hip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 Basicコース shoko | | |

| 第2週目 | | | | | | | |
|----------|-------------------------------------|--|--|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| | 4月7日(月) | 4月8日(火) | 4月9日(水) | 4月10日(木) | 4月11日(金) | 4月12日(土) | 4月13日(日) |
| | 9:15-10:00 Basicコース shoko | 9:15-10:00 Basicコース chinatsu | 9:30-10:15 Basicコース Yumika | | 9:15-10:00 Hipコース MIHO | 9:00-9:45 Hipコース shoko | 9:00-9:45 Advancedコース chinatsu |
| | 10:30-11:15 Hipコース shoko | 10:30-11:15 Advancedコース chinatsu | 10:45-11:30 Basicコース Yumika | | 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:00-10:45 Basicコース shoko | 10:15-11:00 Basicコース chinatsu |
| personal | 13:00-13:45 Basicコース chinatsu | 13:30-14:15 Hip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 Mako | 13:30-14:15 Basicコース Yumika | |
| | 14:15-15:00 Basicコース chinatsu | 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 Mako | 14:45-15:30 Basicコース Yumika | 14:45-15:30 Basicコース Yumika | |
| | | | | | 16:30-17:15 Basicコース Mako | 16:30-17:15 Basicコース Yumika | |
| | | 17:15-18:00 Basicコース shoko | 17:30-18:15 Hipコース Mako | | | 17:45-18:30 Advancedコース MIHO | |
| | 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 Hipコース shoko | 18:45-19:30 Basicコース MIHO | 18:45-19:30 Basicコース MIHO | |
| | 20:15-21:00 Advancedコース shoko | 19:45-20:30 Basicコース shoko | | | 19:30-20:15 Basicコース shoko | | |

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

| 第4週目 | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| 4月21日(月) | 4月22日(火) | 4月23日(水) | 4月24日(木) | 4月25日(金) | 4月26日(土) | 4月27日(日) |
| 9:15-10:00 Hipコース MIHO | 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:30-10:15 Advancedコース MIHO | 9:30-10:15 Basicコース shoko | 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:00-9:45 Basicコース Mako | 9:00-9:45 Hipコース chinatsu |
| 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:30-11:15 Advancedコース MIHO | 10:45-11:30 Basic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 Basicコース Mako | 10:15-11:00 Basicコース chinatsu |
| personal | 13:30-14:15 Basicコース Yumika | 13:30-14:15 Basicコース Yumika | 13:30-14:15 Advancedコース chinatsu | 13:30-14:15 Basicコース Mako | 13:30-14:15 Hipコース まる | |
| | 14:45-15:30 Basicコース Yumika | 14:45-15:30 Basicコース Yumika | 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 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 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 Advancedコース まる | |
| | 19:00-19:45 Basicコース shoko | 18:30-19:15 Advanced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 Hipコース shoko | 19:45-20:30 Basicコース shoko | | 19:30-20:15 Advancedコース shoko | | |

| 第5週目 | | | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|--|--|--|
| 4月28日(月) | 4月29日(祝) | 4月30日(水) | | | | |
| 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:15-10:00 Basicコース MIHO | 9:30-10:15 Basicコース MIHO | | | | |
| 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:30-11:15 Basicコース MIHO | 10:45-11:30 Hipコース MIHO | | | | |
| personal | 13:30-14:15 Basicコース MIHO | 13:30-14:15 Basicコース Yumika | | | | |
| | 14:45-15:30 Advancedコース MIHO | 14:45-15:30 Basicコース Yumika | | | | |
| | 16:30-17:15 Basicコース MIHO | | | | | |
| | 17:45-18:30 Basicコース MIHO | 17:15-18:00 Basicコース shoko | | | | |
| | 19:00-19:45 Hipコース shoko | 18:30-19:15 Basicコース shoko | | | | |
| | 20:15-21:00 Basicコース shoko | 19:45-20:30 Advancedコース shoko | | | | |