

- ・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	14:45-15:30 Advancedコース まる	
	16:30-17:15 Hip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	17:15-18:00 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 shoko	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				