

- ・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。

☆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☆

☆AdvancedコースはBasicでは少し物足りなくなった方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4月21日

第1週目						
			5月1日(木)	5月2日(金)	5月3日(祝)	5月4日(祝)
			9:30-10:15 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:00-9:45 Advancedコース MIHO	9:00-9:45 Hipコース MINAMI
			10:45-11:30 Basicコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:15-11:00 Basicコース MINAMI
			13:30-14:15 Basicコース chinatsu	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース Yumika	
			14:45-15:30 Advancedコース chinatsu	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 Yumika	16:30-17:15 Basicコース まる	
			17:30-18:15 Basicコース MINAMI		17:45-18:30 Hipコース まる	
			18:45-19:30 Hipコース MINAMI	18:30-19:15 Hipコース shoko	19:00-19:45 Basicコース まる	
				19:30-20:15 Basicコース shoko		

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

第3週目						
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)	5月17日(土)	5月18日(日)
9:15-10:00 Basicコース shoko	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basic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 Waistコース shoko	9:00-9:45 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Waistコース shoko	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Advancedコース MIHO	10:45-11:30 Hipコース まる	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:00-10:45 Basicコース shoko	10:15-11:00 Waistコース chinatsu
personal	13:30-14:15 Hipコース MIHO	13:30-14:15 Basicコース Yumika	13:30-14:15 Basicコース shoko	13:30-14:15 Basicコース Mako	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 Yumika	14:45-15:30 Waistコース shoko	14:45-15:30 Basicコース Mako	14:45-15:30 Advancedコース まる	
	16:30-17:15 Basicコース MIHO			16:30-17:15 Waist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 MINAMI		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 MINAMI		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 Advancedコース shoko		

第4週目						
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)	5月25日(日)
9:15-10:00 Hipコース MINAMI	9:15-10:00 Basicコース MIHO	9:30-10:15 Advancedコース shoko		9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:00-9:45 Basicコース Mako	9:00-9:45 Basicコース chinatsu
10:30-11:15 Basicコース MINAMI	10:30-11:15 Advancedコース MIHO	10:45-11:30 Basicコース shoko		10:30-11:15 Basicコース Yumika	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 MIHO	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 MINAMI	
	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 MINAMI	
	16:30-17:15 Basicコース Yumika			16:30-17:15 Waist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 MINAMI	17:00-17:45 Basicコース shoko		17:45-18:30 Advancedコース まる	
	19:00-19:45 Basicコース shoko	18:30-19:15 Basicコース MINAMI	19:00-19:45 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 Waistコース shoko		19:30-20:15 Basicコース shoko		

第5週目						
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)	5月31日(土)	
9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:15-10:00 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース Yumika	9:30-10:15 Basicコース MIHO	9:15-10:00 Hipコース MIHO	9:00-9:45 Basicコース MIHO	
10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Basicコース Yumika	10:45-11:30 Waistコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース MIHO	10:30-11:15 Basicコース MINAMI	
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 Yumika	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 Basicコース Yumika	14:45-15:30 Basicコース まる	
	16:30-17:15 Basicコース Yumika			16:30-17:15 Advanced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 Waistコース shoko	17:30-18:15 Basicコース MINAMI		17:45-18:30 Advancedコース まる	
	19:00-19:45 Hipコース shoko	18:30-19:15 Basicコース shoko	18:45-19:30 Basicコース MINAMI	18:30-19:15 Basic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 Advancedコース shoko		19:30-20:15 Basicコース shoko		