

# Studio Time Schedule

【麻布十番店】2019年3月

DAY TIME	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	DAY TIME
6:30	8:00~DOOR	6:45~DOOR	8:00~DOOR	6:45~DOOR	6:45~DOOR			
7:00		Basic 7:00~7:45 KOBA		Stretch 7:00~7:45 MONIKA	Shape 7:00~7:45 Shiho			7:00
	Shape 7:30~8:15 AKI		Recovery 7:30~8:15 TAKARA			8:00~DOOR	8:00~DOOR	
8:00		Shape 8:15~9:00 KOBA		Basic 8:15~9:00 MONIKA	Stretch 8:15~9:00 Shiho	Shape 8:15~9:00 NODOKA/KANNA	Recovery 8:15~9:00 MARIE	8:00
	Basic 8:45~9:30 AKI		Challenge 8:45~9:30 TAKARA					9:00
9:00		Stretch 9:30~10:15 MONIKA		Shape 9:30~10:15 Shiho	LAVA 9:30~10:30	LAVA 9:30~10:30	Challenge 9:30~10:15 MARIE	
10:00	Challenge 10:00~10:45 KOBA		LAVA 10:00~11:00					10:00
		Basic 10:45~11:30 MONIKA		Stretch 10:45~11:30 Shiho			Basic 10:45~11:30 MONIKA	
11:00	Shape 11:15~12:00 KOBA/YUKI		Shape 11:30~12:15 RUMI		Recovery 11:00~11:45 TAKARA	Basic 11:00~11:45 MARIE		11:00
		Recovery 12:00~12:45 TAKARA		Recovery 12:00~12:45 TAKARA			Stretch 12:00~12:45 MONIKA	
12:00	Recovery 12:30~13:15 MARIE		Basic 12:45~13:30 RUMI		Challenge 12:15~13:00 TAKARA	Challenge 12:15~13:00 MARIE		12:00
		Challenge 13:15~14:00 TAKARA		Body Design 13:15~14:00 NODOKA			Body Design 13:15~14:00 TAKARA	
13:00	Basic 13:45~14:30 MARIE		Challenge 14:00~14:45 NODOKA		LAVA 13:30~14:30	Stretch 13:30~14:15 NODOKA		13:00
		LAVA 14:30~15:30					Shape 14:30~15:15 NANA	
14:00					Shape 15:00~15:45 KOBA	Recovery 14:45~15:30 NODOKA		14:00
15:00							Challenge 15:45~16:30 TAKARA	
16:00						Basic 16:00~16:45 TAKARA		16:00
			Shape 17:00~17:45 NANA	LAVA 17:00~18:00			Recovery 17:00~17:45 TAKARA	
17:00	LAVA 17:00~18:00	LAVA 17:30~18:30			LAVA 17:30~18:30		Challenge 17:15~18:00 TAKARA	
18:00			Challenge 18:15~19:00 TAKARA	Shape 18:30~19:15 NANA			Stretch 18:15~19:00 RIKA	
	Stretch 18:30~19:15 NODOKA				Basic 19:00~19:45 MONIKA			19:00
19:00		Shape 19:00~19:45 NODOKA						
	Body Design 19:45~20:30 TAKARA		Recovery 19:30~20:15 MARIE	Challenge 19:45~20:30 TAKARA		Stretch 19:45~20:30 Shiho	LAVA 19:30~20:30	
20:00		Challenge 20:15~21:00 NODOKA			Shape 20:15~21:00 KOBA/MONIKA			20:00
			Basic 20:45~21:30 MARIE					
21:00	Shape 21:00~21:45 TAKARA			Recovery 21:00~21:45 TAKARA				21:00
		Stretch 21:30~22:15 RIKA						
22:00								22:00

【スタジオご利用案内】

- ◇レッスン開始の時刻までにスタジオにお入りいただけない場合、レッスンへのご参加はご遠慮いただく場合がございます。
- ◇インストラクターから指示があった場合、レッスンの受講場所を移動していただく場合がございます。
- ◇月によってレッスン時間や内容が変更になる場合がございますのであらかじめご了承ください。
- ◇ドリンクの持ち込みはペットボトル等のフタ付きの物でお願い致します。

【ご予約】

HOTSTEP 麻布十番店  
TEL 03-5770-5077

【営業時間】

月~金 6:45~22:45  
土・日・祝 8:00~22:00

# information

## 短縮営業日のお知らせ

いつもHOT STEP麻布十番店をご利用いただき誠にありがとうございます。

**3/21(木)は祝日スケジュールとなります。**

レッスンスケジュールは下記を予定しております。(WEBでもご確認いただけます。) ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。 皆様のご予約・ご来店、スタッフ一同心よりお待ちしております！

時間	レッスン
9:30～10:15	Stretch Shiho
10:45～11:30	Shape Shiho
12:00～12:45	Body Design NODOKA
13:15～14:00	Shape NANA
14:30～15:15	Basic TAKARA
15:45～16:30	Challenge TAKARA

# information

## 休館日のお知らせ

いつもHOT STEP Beauty麻布十番店をご利用いただき誠にありがとうございます。  
会員の皆様にさらに、快適な空間を提供させていただき為、社内研修日として、休館日  
を設ける事となりました。ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力の程よろ  
しくお願い申し上げます。

下記日程を休館日とさせていただきます

2019年3月7日(木)

休館日



HOT STEP  
Beauty