

2025/10/14 更新

[illegible]

- ※体験可能レッスン
- ※クラスの種別および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。詳細はWEBサイトをご確認ください。
- ※ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願いしております。
- ※レッスン開始時刻1時間前を切った後のキャンセルは時間外キャンセルとなります。
- ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🏊 Sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Mei.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuu.Y	close
				12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Yuu.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Sakurako.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🏊 Mei.N	
				13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuu.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 🏊 Mei.N	14:30 ~ 15:30 Waist 🏊 Yuu.Y	
				close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🏊 miyuu.y	16:30 ~ 17:30 Basic 🏊 Mei.N	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🏊 miyuu.y		
				18:00 ~ 19:00 Basic 🏊 Yuu.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🏊 miyuu.y		
				19:30 ~ 20:30 Waist 🏊 miyuu.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🏊 miyuu.y		
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🏊 Sakurako.K	21:00 ~ 22:00 Basic 🏊 Sakurako.K		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊
Mei.N	Yuu.Y		Mei.N	Mei.N	Sakurako.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🏊	Basic 🏊		Release&Strength	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊
Sakurako.K	Sakurako.K		Yuu.Y	Mei.N	miyuu.y
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🏊			Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊
Sakurako.K			Mei.N	Yuu.Y	Yuu.Y
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Release&Strength			Waist 🏊
		Yuu.Y			miyuu.y
	17:30 ~ 18:30				
	Basic 🏊				
	Mei.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength	Basic 🏊	Waist 🏊	Basic 🏊		
Yuu.Y	Mei.N	Sakurako.K	Sakurako.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🏊	jump to burn	Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊		
Mei.N	Yuu.Y	Sakurako.K	miyuu.y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊		
Yuu.Y	Mei.N	Mei.N	miyuu.y		

🏊 : 体験可能レッスン
・クラスの種別および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。詳細はWEBサイトをご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。