

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/09	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Shape up waist	Basic	Release&Strength	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
			nanami	Miyuu.H			nanami	Miyuu.H	
			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Back & Arm	Waist	Hip & Leg	12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning
			kotona.M	nanami			kano.T	nanami	
			13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Basic	jump to burn	Basic		
			Miyuu.H	Miyuu.H			nanami		
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
			nanami	nanami					
			17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Miyuu.H				
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	18:00 ~ 19:00	
			nanami	kano.T			Miyuu.H		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic	Back & Arm	Waist	19:30 ~ 20:30	
			kano.T	kotona.M			Miyuu.H		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	21:00 ~ 22:00	
				未定			kano.T	kotona.M	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
			jump to burn	Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Release&Strength		
			Miyuu.H	kotona.M	未定	Miyuu.H	nanami		
			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
			Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Back & Arm	Shape up waist	jump to burn	
			Miyuu.H	Miyuu.H	nanami	kotona.M	nanami	Miyuu.H	
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	Waist	13:30 ~ 14:30	
			Shape up waist	Waist	Basic	Miyuu.H		Basic	
			nanami	kano.T	kano.T			kano.T	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Hip & Leg	Back & Arm			
close	close	close	Miyuu.H	kotona.M					
			close	close	close	close	close	close	
			17:30 ~ 18:30	Back & Arm	kotona.M				
			18:00 ~ 19:00	Waist	Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	18:00 ~ 19:00
			kano.T		nanami	kano.T	kano.T	kotona.M	
			19:30 ~ 20:30	Release&Strength	Back & Arm	jump to burn	Basic	Hip & Leg	19:30 ~ 20:30
			nanami		kotona.M	Miyuu.H	Miyuu.H	Miyuu.H	
close	close	close	21:00 ~ 22:00	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	Waist	21:00 ~ 22:00
			kano.T		nanami	kano.T	kano.T	Miyuu.H	

⌚ : 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時間前を切っ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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/09	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Hip & Leg		Waist	Hip & Leg		jump to burn	Waist		
kano.T	kano.T		Miyuu.H	Miyuu.H		nanami	未定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg		
kotona.M	Miyuu.H		kano.T	nanami		kano.T	kano.T		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	jump to burn		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Waist		Miyuu.H			Release&Strength	Basic		
kano.T	kano.T					nanami	未定		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00			
Waist	jump to burn					Back & Arm			
Miyuu.H	Miyuu.H					kotona.M			
close		close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	jump to burn					17:30 ~ 18:00			
Miyuu.H						Waist			
close		close				kano.T			close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Waist		Basic	Waist		
nanami	未定		kano.T	nanami		nanami	未定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic		Shape up waist	Basic		Basic	Shape up waist		
kotona.M	未定		nanami	nanami		nanami	未定		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Shape up waist	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Back & Arm		Back & Arm	Back & Arm		
nanami	kotona.M		nanami	nanami		nanami	kotona.M		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Shape up waist		
nanami		未定	nanami		kotona.M	nanami		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm		Waist	Basic		Waist	Back & Arm		
kotona.M		kano.T	未定		未定	kotona.M		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning		Basic			Hip & Leg	Hip & Leg		
nanami		未定			kano.T	Miyuu.H		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00			
Basic					Basic			
未定					未定			
close		close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Basic					
nanami	kano.T	未定	未定					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Shape up waist					
kano.T	kotona.M	kano.T	nanami					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Waist	Back & Arm	Hip & Leg					
nanami	未定	kotona.M	Miyuu.H					

■ : 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時間前を切っ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。