

スケジュール

2026/01/14 更新

02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist 🏋️‍♀️		Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				
haruka.T		haruka.T	Noa.M		Noa.M	haruka.T	未確定				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Basic 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Pre Basic 🏋️‍♀️				
未確定		Noa.M	未確定		haruka.T	未確定	Kyoka.M				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back & Arm 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️			Body Balance	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				
haruka.T		haruka.T			Noa.M	haruka.T	未確定				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic 🏋️‍♀️			未確定				Hip & Leg 🏋️‍♀️				
未確定			未確定				Kyoka.M				
close			close				close	close	close	close	
									17:30 ~ 18:30		
	Back & Arm 🏋️‍♀️										
	haruka.T										
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
	Basic 🏋️‍♀️			jump to burn					Back & Arm 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️
	未確定			Kyoka.M					haruka.T		未確定
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
	Body Balance	Waist 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️						
	Noa.M	haruka.T		Noa.M	haruka.T						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	Stretch & Conditioning 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️								
未確定	Kyoka.M	haruka.T	未確定								

スケジュール

02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	Body Balance		
	Kyoka.M	Noa.M		Kyoka.M	未確定	Noa.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning 🏊	Back & Arm 🏊		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		
	haruka.T	haruka.T		未確定	Kyoka.M	未確定		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Back & Arm 🏊	Basic 🏊		jump to burn	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		
	Kyoka.M	Noa.M		Kyoka.M	未確定	Noa.M		
	close	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Waist 🏊				Back & Arm 🏊		Basic 🏊
		haruka.T				Kyoka.M		未確定
		close				close		close
	Body Balance			Hip & Leg 🏊				
	Noa.M	Kyoka.M		close				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
	Waist 🏊	Basic 🏊			Body Balance			
	haruka.T	Kyoka.M			Noa.M			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Basic 🏊						
未確定	Noa.M	未確定						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg 🏊	jump to burn	Back & Arm 🏊						
haruka.T	Kyoka.M	Noa.M						

- ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。

02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Pre Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	jump to burn		Back & Arm 🏋️	
Kyoka.M	Kyoka.M		Kyoka.M	Noa.M	Kyoka.M		haruka.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	
Kyoka.M	Kyoka.M		Noa.M	未確定	Noa.M		Kyoka.M	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️		jump to burn	
未確定			Noa.M	Noa.M	Kyoka.M		未確定	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	
					未確定		Noa.M	
					close			
					17:30 ~ 18:30			
Body Balance								
Noa.M								
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️			Basic 🏋️
Kyoka.M			未確定	haruka.T	未確定			未確定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Waist 🏋️	Waist 🏋️				
未確定	Akane	Kyoka.M	haruka.T	Kyoka.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Basic 🏋️				
Kyoka.M	Akane	haruka.T	未確定	未確定				

02/25	02/26	02/27	02/28		
水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg 🌟		Basic 🌟	Stretch & Conditioning 🌟		
Noa.M		Noa.M	Kyoka.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🌟		Waist 🌟	Back & Arm 🌟		
未確定		Kyoka.M	Noa.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Stretch & Conditioning 🌟	Pre Basic 🌟		
		Kyoka.M	Kyoka.M		
		close	15:00 ~ 16:00		
			Body Balance		
			Noa.M		
			close		
			17:30 ~ 18:30		
			Basic 🌟		
		Noa.M			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
		Waist 🌟	Back & Arm 🌟	Body Balance	
haruka.T	haruka.T	Noa.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🌟	Basic 🌟	Basic 🌟			
Kyoka.M	Noa.M	未確定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌟	Hip & Leg 🌟			
未確定	haruka.T	Noa.M			

🌱: 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時間前を切った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。