

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08							
土	日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	Waist		Waist	Hip & Leg							
Miho.S	Miho.S		Akari.O	Akari.O		Saaya.T	Miho.S							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Waist	Basic		Waist	Back & Arm		Basic	Back & Arm							
Saaya.T	Akari.O		Saaya.T	Kiho.T		Akari.O	Kiho.T							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Back & Arm	Hip & Leg		Basic			Waist	Waist							
Miho.S	Miho.S		Akari.O			Saaya.T	Saaya.T							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00							
Hip & Leg	Basic						Hip & Leg							
Kiho.T	Akari.O						Miho.S							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30	close						17:30 ~ 18:30							
Back & Arm							Back & Arm							
Kiho.T							Kiho.T							
close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close							
			Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Hip & Leg								
			Kiho.T	Kiho.T	Akari.O	Miho.S								
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00								
			Hip & Leg	Waist	Waist	Basic								
			Miho.S	Saaya.T	Saaya.T	Akari.O								
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close							
Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning										
Kiho.T	Kiho.T		Akari.O	Miho.S										

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16						
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						
Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊						
Akari.O		Kiho.T	Akari.O		Miho.S	Saaya.T	Miho.S						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊						
Kiho.T		Kiho.T	Miho.S		Akari.O	Kiho.T	Akari.O						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Stretch & Conditioning 🏊		Waist 🏊			Hip & Leg 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊						
Akari.O		Saaya.T			Miho.S	Saaya.T	Miho.S						
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic 🏊							Hip & Leg 🏊	Basic 🏊					
Akari.O							Kiho.T	Akari.O					
close							close	close	17:30 ~ 18:30	close			
									Back & Arm 🏊		Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊
									Miho.S		Saaya.T	Akari.O	Kiho.T
									19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
									Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	Back & Arm 🏊	Waist 🏊
									Saaya.T		Miho.S	Kiho.T	Saaya.T
									20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
									Hip & Leg 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Hip & Leg 🏊
									Miho.S		Miho.S	Miho.S	Kiho.T

🟢：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。

【 11/17 ～ 11/24 】 スケジュール

2025/11/05 更新

11/17 月	11/18 火	11/19 水	11/20 木	11/21 金	11/22 土	11/23 日	11/24 月	
close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 Miho.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🏊 Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏊 Kiho.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🏊 Akari.O	close	
		12:30 ~ 13:30 Waist 🏊 Saaya.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🏊 Miho.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🏊 Akari.O	12:30 ~ 13:30 Waist 🏊 Saaya.T		
		close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🏊 Kiho.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏊 Kiho.T	14:30 ~ 15:30 Basic 🏊 Akari.O		
				close	15:00 ~ 16:00 Waist 🏊 Saaya.T	16:30 ~ 17:30 Waist 🏊 Saaya.T		
					close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🏊 Akari.O		
						close		17:30 ~ 18:30 Basic 🏊 Akari.O
				19:00 ~ 20:00 Waist 🏊 Saaya.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🏊 Kiho.T			19:00 ~ 20:00 Waist 🏊 Saaya.T
		20:30 ~ 21:30 Basic 🏊 Akari.O		20:30 ~ 21:30 Waist 🏊 Saaya.T	20:30 ~ 21:30 Basic 🏊 Akari.O			

【 11/25 ～ 11/30 】 スケジュール

2025/11/05 更新

11/25 火	11/26 水	11/27 木	11/28 金	11/29 土	11/30 日
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🏃	Basic 🏃		Hip & Leg 🏃	Basic 🏃	Basic 🏃
Akari.O	Akari.O		Miho.S	Akari.O	Akari.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Stretch & Conditioning 🏃	Hip & Leg 🏃	Back & Arm 🏃
Akari.O	Miho.S		Miho.S	Kiho.T	Kiho.T
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm 🏃			Back & Arm 🏃	Waist 🏃	Basic 🏃
Kiho.T			Kiho.T	Akari.O	Akari.O
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Back & Arm 🏃			Hip & Leg 🏃
	Kiho.T	Kiho.T			
close	close	close	17:30 ~ 18:30	close	
			Basic 🏃		
			Akari.O		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
Hip & Leg 🏃	Back & Arm 🏃	Hip & Leg 🏃	Waist 🏃		
Miho.S	Miho.S	Miho.S	Saaya.T		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm 🏃	Hip & Leg 🏃	Waist 🏃	Hip & Leg 🏃		
Miho.S	Miho.S	Saaya.T	Kiho.T		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close
Waist 🏃	Basic 🏃	Back & Arm 🏃	Waist 🏃		
Saaya.T	Akari.O	Miho.S	Saaya.T		

※ 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。