

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								
jump to burn	Waist 🏃		Hip & Leg 🏃	Back & Arm 🏃		Basic 🏃	Hip & Leg 🏃								
Fuka.y	Yukina.K		Kasumi.S	Yukina.K		Yukina.K	Fuka.y								
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00								
Basic 🏃	Stretch&Conditioning 🏃		Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Back & Arm 🏃	Release&Strength								
Saki.Y	Fuka.y		Fuka.y	Kasumi.S		Saki.Y	Fuka.y								
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30								
Release&Strength	Basic 🏃		Shape up waist			Waist 🏃	Basic 🏃								
Fuka.y	Fuka.y		Kasumi.S			Yukina.K	minami.T								
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00								
Hip & Leg 🏃	Back & Arm 🏃						jump to burn								
Fuka.y	Yukina.K						Fuka.y								
close	close						close								
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30								
Back & Arm 🏃							Waist 🏃								
Saki.Y							minami.T								
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close								
			Basic 🏃	Hip & Leg 🏃	Back & Arm 🏃	jump to burn									
			Yukina.K	Fuka.y	Saki.Y	Fuka.y									
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30									
			jump to burn	Basic 🏃	Waist 🏃	Back & Arm 🏃									
			Fuka.y	Saki.Y	Yukina.K	Saki.Y									
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
			Waist 🏃	Back & Arm 🏃	Basic 🏃	Release&Strength									
			Yukina.K	Saki.Y	Saki.Y	Fuka.y									

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Shape up waist	Back & Arm 	Basic 	jump to burn		Back & Arm 	Basic 	Back & Arm 				
Kasumi.S	Yukina.K	Saki.Y	Fuka.y		Saki.Y	Yukina.K	Saki.Y				
12:30 ~ 13:30	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 	Back & Arm 	Waist 		Waist 	Hip & Leg 	Release&Strength				
Saki.Y	Kasumi.S	Yukina.K	Kasumi.S		Yukina.K	Kasumi.S	Fuka.y				
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Back & Arm 		Waist 			Basic 	Back & Arm 	Basic 				
Saki.Y		Yukina.K			Saki.Y	Yukina.K	Saki.Y				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist 							Basic 	jump to burn			
Kasumi.S							Yukina.K	Fuka.y			
close							close	close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30	
										Shape up waist	
										Kasumi.S	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close						
	Basic 	Back & Arm 	Shape up waist	Waist 							
	Saki.Y	Saki.Y	Kasumi.S	Kasumi.S							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Waist 	Basic 	Back & Arm 	Basic 	Hip & Leg 							
Kasumi.S	Fuka.y	Yukina.K	Saki.Y	Kasumi.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 	Stretch & Conditioning 	Waist 	Hip & Leg 	Shape up waist							
Saki.Y	Fuka.y	Yukina.K	Kasumi.S	Kasumi.S							

：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

2025/10/31 更新

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	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Waist 🍌			Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg 🍌				
	Yukina.K			Fuka.y	Fuka.y	Kasumi.S				
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic 🍌			Basic 🍌	Waist 🍌	Back & Arm 🍌				
	Saki.Y			Saki.Y	Yukina.K	Yukina.K				
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Back & Arm 🍌			Back & Arm 🍌	Basic 🍌	jump to burn				
	Saki.Y			Saki.Y	Yukina.K	Yukina.K				
	close			close	close	close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
									Hip & Leg 🍌	Shape up waist
									Fuka.y	Kasumi.S
									close	close
									17:30 ~ 18:30	
									Release&Strength	
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close					
	Stretch & Conditioning 🍌			Back & Arm 🍌						
	Fuka.y			Saki.Y						
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30						
	jump to burn			Basic 🍌						
Fuka.y	minami.T									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close								
Basic 🍌	Waist 🍌									
Yukina.K	minami.T									

【 11/25 ～ 11/30 】 スケジュール

2025/10/31 更新

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	
Stretch & Conditioning 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Basic 🍌	Shape up waist	
Fuka.y	Yukina.K		YURIE.H	Saki.Y	Kasumi.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn	Back & Arm 🍌		Stretch & Conditioning 🍌	jump to burn	Hip & Leg 🍌	
Fuka.y	Saki.Y		YURIE.H	Yukina.K	Kasumi.S	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🍌			Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Basic 🍌	
Yukina.K			Saki.Y	Saki.Y	Saki.Y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Waist 🍌	jump to burn
					Yukina.K	Yukina.K
	close				close	
17:30 ~ 18:30						
Basic 🍌						
Yukina.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	jump to burn	Shape up waist			
Saki.Y	Kasumi.S	Yukina.K	Kasumi.S			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🍌	Shape up waist	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌			
Yukina.K	Kasumi.S	Saki.Y	Kasumi.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
jump to burn	Release&Strength	Basic 🍌	Back & Arm 🍌			
Yukina.K	Fuka.y	Saki.Y	Saki.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週間前迄にお断りしております。
- ・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。