

2026/01/06 更新

[illegible]

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	jump to burn		Basic 🟢	Back & Arm 🟢		Hip & Leg 🟢
Sakurako.K	miyuu.y	Sakurako.K		Sakurako.K	miyuu.y		miyuu.y
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 🟢	Stretch & Conditioning 🟡		Waist 🟢	Basic 🟢		Back & Arm 🟢
miyuu.y	Sakurako.K	Mei.N		miyuu.y	Sakurako.K		miyuu.y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 🟢	Back & Arm 🟢	Waist 🟢		jump to burn			Basic 🟢
Sakurako.K	miyuu.y	Sakurako.K		Sakurako.K			Sakurako.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Waist 🟢	Basic 🟢					
	miyuu.y	Mei.N					
	17:30 ~ 18:00						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Basic 🟢			Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Waist 🟢	Release&Strength	
Yuu.Y			miyuu.y	Mei.N	Yuu.Y	Yuu.Y	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🟢			Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Waist 🟢	
miyuu.y			Mei.N	miyuu.y	Mei.N	Sakurako.K	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
jump to burn			Hip & Leg 🟢	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🟡	Basic 🟢	
Yuu.Y			miyuu.y	Mei.N	Mei.N	Yuu.Y	

※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。

※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	01/18	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	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	close	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30
Basic	Waist		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Hip & Leg
Mei.N	Sakurako.K		Sakurako.K	Mei.N		miyuu.y	miyuu.y
12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00		12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00
Waist	Body Balance		Basic	jump to burn		Basic	Release&Strength
miyuu.y	Yuu.Y		Mei.N	Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.N
13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30		13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30
Stretch & Conditioning	Basic		Body Balance	Basic		Hip & Leg	Back & Arm
Mei.N	Mei.N		Yuu.Y	Sakurako.K		miyuu.y	miyuu.y
15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30		15:00 ～ 16:00	15:00 ～ 16:00		close	15:00 ～ 16:00
Basic	Back & Arm		jump to burn	Release&Strength			Basic
Sakurako.K	Mei.N		Sakurako.K	Mei.N			Mei.N
			16:30 ～ 17:30	16:30 ～ 17:30			
		close	Back & Arm	Hip & Leg	close	close	
			Mei.N	Sakurako.K			
17:30 ～ 18:30			18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00			17:30 ～ 18:30
Hip & Leg			Basic	Waist			Waist
miyuu.y			Yuu.Y	Yuu.Y			miyuu.y
					18:00 ～ 19:00	18:00 ～ 19:00	
					Basic	Waist	
					Sakurako.K	Yuu.Y	
					19:30 ～ 20:30	19:30 ～ 20:30	
					Body Balance	Basic	
					Yuu.Y	Mei.N	
					21:00 ～ 22:00	21:00 ～ 22:00	
					Back & Arm	Stretch & Conditioning	
					Yuu.Y	Mei.N	

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic 🏃		Stretch & Conditioning 🏃	Back & Arm 🏃		Basic 🏃	Release&Strength	
Sakurako.K		Mei.N	Yuu.Y		Yuu.Y	Mei.N	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
jump to burn		Hip & Leg 🏃	Basic 🏃		Back & Arm 🏃	Basic 🏃	
Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.N		miyuu.y	Yuu.Y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🏃		Basic 🏃			jump to burn	Hip & Leg 🏃	
Sakurako.K		Mei.N			Sakurako.K	miyuu.y	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Body Balance							Body Balance
Yuu.Y							Yuu.Y
				17:30 ~ 18:30			
				Basic 🏃			
				Mei.N			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Body Balance	Basic 🏃	Back &Arm 🏃	Basic 🏃		
		Yuu.Y	Sakurako.K	Mei.N	Sakurako.K		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		jump to burn	Release&Strength	Basic 🏃	Body Balance		
		Sakurako.K	Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Basic 🏃	Hip & Leg 🏃	Stretch & Conditioning 🏃	Waist 🏃		
		Yuu.Y	Sakurako.K	Mei.N	Sakurako.K		

🌱 : 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。