

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
日	月	火	水	木	金	土	日

🟢：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。

2025/11/19 更新

[illegible]

2025/11/19 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	
Basic 🏊	Hip & Leg 🏊		Basic 🏊	Waist 🏊	Back & Arm 🏊	
Rena.M	Risa.I		Akari	Chihiro.S	Rena.M	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist 🏊	Basic 🏊		Waist 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Basic 🏊	
Risa.I	Risa.I		Chihiro.S	Akari	Akari	
close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
					Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊
					未定	Akari
					close	16:30 ~ 17:30
		Basic 🏊				
		Rena.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	
Hip & Leg 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊			
Risa.I	Rena.M	Chihiro.S	Akari			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Stretch & Conditioning 🏊	Waist 🏊			
Akari	Rena.M	Akari	Chihiro.S	close		
close	close	close	close			

※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時間前切りのキャンセルは時間枠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、翌月の予約可能枠が1回に制限されます。