

【 11/01 ~ 11/08 】 スケジュール								2025/09/14	更新
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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍃	Back & Arm 🍃		Back & Arm 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃	Back & Arm 🍃		
Hina.O	Mizuki.S		Mizuki.S	Hina.O		Akari.S	Mizuki.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃	Waist 🍃		
Asuka.K	Akari.S		Hina.O	Akari.S		Mizuki.S	Akari.S		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🍃	Basic 🍃						Basic 🍃		
Mizuki.S	Mizuki.S						Hina.O		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00		
Basic 🍃	Waist 🍃						Hip & Leg 🍃		
Hina.O	Akari.S						Mizuki.S		
17:00 ~ 18:00							17:00 ~ 18:00		
Stretch & Conditioning 🍃							Basic 🍃		
Asuka.K							Hina.O		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃			
			Asuka.K	Asuka.K	Hina.O	Hina.O			
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
			Waist 🍃	Basic 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃			
			Akari.S	Asuka.K	Asuka.K	Hina.O			

【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール								2025/09/14	更新
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	close	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic 🍃			Hip & Leg 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃		
Asuka.K			Hina.O		Asuka.K	Asuka.K	Asuka.K		
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🍃			Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃		
Mizuki.S			Asuka.K		Asuka.K	Mizuki.S	Mizuki.S		
14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm 🍃						Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃		
Mizuki.S						Mizuki.S	Asuka.K		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Basic 🍃						Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		
Asuka.K						Asuka.K	Mizuki.S		
						17:00 ~ 18:00			
						Basic 🍃			
						Mizuki.S			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃				
			Asuka.K	Mizuki.S	Mizuki.S				
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
			Waist 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃				
			Akari.S	Mizuki.S	Akari.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

2025/09/14 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 Waist 🌱 Akari.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 未定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Akari.S	close
	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Mizuki.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌱 未定		12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Mizuki.S	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Akari.S	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌱 Asuka.K	
					13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Waist 🌱 Akari.S	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌱 Akari.S	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Asuka.K	
					17:00 ~ 18:00 Basic 🌱 Asuka.K		
	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Akari.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Hina.O	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Hina.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Mizuki.S			
	20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 Hina.O	20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 Akari.S	20:30 ~ 21:30 Back & Arm 🌱 Asuka.K	20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 Hina.O			

【 11/25 ~ 12/01 】 スケジュール

2025/09/14 更新

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/01
火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Hina.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Mizuki.S		10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Hina.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Mizuki.S	
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌱 Asuka.K	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Asuka.K		12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 Asuka.K	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Akari.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 Asuka.K	
				13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌱 Mizuki.S	
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌱 Asuka.K	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Asuka.K	
				17:00 ~ 18:00 Basic 🌱 Hina.O		
18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Hina.O	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱 Akari.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Mizuki.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 Asuka.K			
20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 Akari.S	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg 🌱 Hina.O	20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 Mizuki.S	20:30 ~ 21:30 Waist 🌱 Akari.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。