

スケジュール

2025/10/14

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30									
Stretch&Conditioning	Back&Arm		Hip&Leg	Waist		Stretch&Conditioning	Waist									
Nana	Nana		nana.f	Sana.H		Nana	Sana.H									
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	Hip&Leg		Back&Arm	Stretch&Conditioning		Basic	Hip&Leg									
Sana.H	nana.f		nana.f	nana.f		Erina.K	nana.f									
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30									
Back&Arm	Shape up waist		Waist			Back&Arm	Waist									
Nana	nana.f		Sana.H			Erina.K	Sana.H									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00								
Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Stretch&Conditioning														
Hiroyo.M	Nana	nana.f														
close	close	close		close	close			close								
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
									Waist	Shape up waist						
Sana.H								nana.f								
close								close	close	close	close	close				
													19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
													Waist	Hip&Leg	Waist	Basic
			Sana.H			nana.f	Sana.H						Erina.K			
			21:00 ~ 22:00			20:30 ~ 21:30	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Basic			Shape up waist			Basic	Back&Arm	close								
Erina.K	nana.f	Erina.K	nana.f													

スケジュール

2025/10/14

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	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										
Basic	Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning		Basic	Waist	Back&Arm										
Erina.K	Nana	Erina.K	Nana		Erina.K	Sana.H	Nana										
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										
Waist	Basic	Shape up waist	Basic		Waist	Stretch&Conditioning	Basic										
Sana.H	Erina.K	nana.f	Erina.K		Sana.H	Yuki.I	Erina.K										
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30										
Basic		Basic			Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning										
Erina.K		Erina.K			Erina.K	Yuki.I	Nana										
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30									
Waist							Waist	Basic									
Sana.H							Sana.H	Erina.K									
close							close	close	close	close	close						
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
												Stretch&Conditioning	Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic
												Nana	Sana.H	Erina.K	Nana	Nana	Yuki.I
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Waist	Basic	Waist												
	nana.f	nana.f	Sana.H	Erina.K	Sana.H												
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close											
Hip&Leg	Waist	Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning													
nana.f	Sana.H	Erina.K	Erina.K	Nana													

・体験可能レッスン
・クラスの個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サイトをご覧ください。
・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時間前を切って、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	11/18	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			Shape up waist	Back & Arm	Basic			
	Sana.H			nana.f	Nana	Erina.K			
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic			Back & Arm	Hip & Leg	Waist			
	Erina.K			Nana	nana.f	Sana.H			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic			
	Sana.H			nana.f	Nana	Erina.K			
	close			close	close	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Hip & Leg	Waist
								nana.f	Sana.H
								close	close
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
	Hip & Leg			Waist	Back & Arm				
nana.f	Sana.H	nana.f							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close							
Back & Arm	Stretch & Conditioning								
Nana	Nana								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Shape up waist	Waist								
nana.f	Sana.H								

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
Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg
Nana	Sana.H		nana.f	Erina.K	nana.f
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist	Hip&Leg		Waist	Back&Arm	Basic
Sana.H	nana.f		Sana.H	Erina.K	Erina.K
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Stretch&Conditioning			Stretch&Conditioning	Waist	Back&Arm
Nana			nana.f	Sana.H	Erina.K
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Basic			Shape up waist
	Erina.K	nana.f			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close
Shape up waist	Basic	Waist	Basic	Waist	
nana.f	Erina.K	Sana.H	Erina.K	Sana.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	
Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Back&Arm		
nana.f	Nana	nana.f	Nana		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	Basic	Shape up waist	Basic		
Sana.H	Erina.K	nana.f	Erina.K		

:体験可能レッスン

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルが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。