

スケジュール

2025/12/20

更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
		Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	jump to burn		
		Yuu.Y	Sakurako.K		Mei.N	Yuu.Y		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
		Release&Strength	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌		
		Mei.N	miyuu.y		Sakurako.K	miyuu.y		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Waist 🍌	Basic 🍌		Stretch & Conditioning 🍌			
		Sakurako.K	Sakurako.K		Mei.N			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌					
		Mei.N	miyuu.y					
		17:30 ~ 18:30	jump to burn			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Sakurako.K						
		Body Balance	Basic 🍌		Waist 🍌			
Yuu.Y	Sakurako.K	miyuu.y						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Basic 🍌	Release&Strength	Hip & Leg 🍌						
Mei.N	Mei.N	miyuu.y						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌						
Yuu.Y	Sakurako.K	Yuu.Y						

スケジュール

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		Mei.N	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 🍌		Release&Strength			Basic 🍌
Sakurako.K	miyuu.y	Sakurako.K		Mei.N			Sakurako.K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Waist 🍌	Basic 🍌					
	miyuu.y	Mei.N					
	17:30 ~ 18:00						
	Basic 🍌						
Sakurako.K							
18:00 ~ 19:00			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	Yuu.Y	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 🍌	Body Balance	Stretch & Conditioning 🍌		Basic 🍌
Yuu.Y			miyuu.y	Yuu.Y	Mei.N		Yuu.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時間前を切っでのキャンセルは時間外キャンセルとなりま

※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。