

| 04/01 | 04/02 | 04/03 | 04/04 | 04/05 | 04/06 | 04/07 | 04/08 | | | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | | | |
| 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | | |
| Basic | | Back & Arm | Basic | Waist | | Back & Arm | Hip & Leg | | | |
| Mio.M | | Madoka.y | Aya.M | Mio.M | | Madoka.y | mai.M | | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| Back & Arm | | Basic | Back & Arm | Basic | | Hip & Leg | Basic | | | |
| Madoka.y | | Mio.M | Madoka.y | mai.M | | mai.M | Madoka.y | | | |
| close | | close | close | 14:30 ~ 15:30 | | 14:30 ~ 15:30 | close | close | close | |
| | | | | Waist | | Hip & Leg | | | | |
| | | | | Mio.M | | Aya.M | | | | |
| | | | | 16:30 ~ 17:30 | | Basic | | | | |
| | Mio.M | | | | | | | | | |
| | 17:00 ~ 18:00 | | | Stretch & Conditioning | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | |
| | | | | | | | | Hip & Leg | Back & Arm | Back & Arm |
| | | | | | | | | mai.M | Aya.M | Mio.M |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | close | close | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | | | |
| Waist | Basic | Hip & Leg | | | Basic | Waist | | | | |
| Aya.M | mai.M | mai.M | | | Mio.M | Mio.M | | | | |

| 04/09 | 04/10 | 04/11 | 04/12 | 04/13 | 04/14 | 04/15 | 04/16 | | | |
|---------------|------------------------|---------------|---------------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----------|------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | | | |
| close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | | | |
| | Basic | Back & Arm | Hip & Leg | | Waist | Basic | | | | |
| | Madoka.y | mai.M | Aya.M | | Mio.M | Madoka.y | | | | |
| | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:30 ~ 13:30 | | |
| | Stretch & Conditioning | Basic | Waist | | Hip & Leg | Waist | | | | |
| | Aya.M | Aya.M | Mio.M | | Aya.M | Mio.M | | | | |
| | close | close | close | | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 | | close | close | close |
| | | | | | Hip & Leg | Back & Arm | | | | |
| | | | | | mai.M | Aya.M | | | | |
| | | | | | 16:30 ~ 17:30 | Basic | | | | |
| Mio.M | | | | | | | | | | |
| 17:00 ~ 18:00 | | | | Waist | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| | | | | | | | | Waist | Hip & Leg | Back & Arm |
| | | | | | | | | Mio.M | Aya.M | Mio.M |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | close | close | close | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Basic | Waist | | | | Back & Arm | Hip & Leg | Hip & Leg | | | |
| Madoka.y | Mio.M | | | | Madoka.y | mai.M | Aya.M | | | |

👉：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。

| 04/17 | 04/18 | 04/19 | 04/20 | 04/21 | 04/22 | 04/23 | 04/24 | | |
|------------------------|---------------|------------------------|------------------------|---------------|---------------|------------------------|------------------------|---------------|---------------|
| 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 | | |
| Back & Arm | Basic | Waist | | Basic | Waist | | Stretch & Conditioning | | |
| mai.M | Madoka.y | mai.M | | mai.M | Mio.M | | Aya.M | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | | |
| Basic | Hip & Leg | Back & Arm | | Back & Arm | Basic | | Waist | | |
| Madoka.y | mai.M | Madoka.y | | Madoka.y | mai.M | | Mio.M | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | | |
| Hip & Leg | Basic | Basic | | Hip & Leg | | | Basic | | |
| mai.M | Madoka.y | mai.M | | mai.M | | | Aya.M | | |
| close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | close | | close | close | close |
| | Waist | Stretch & Conditioning | | | | | | | |
| | mai.M | Aya.M | | | | | | | |
| 17:30 ~ 18:30 | | | | | | | | | |
| Back & Arm | | | | | | | | | |
| Madoka.y | | | | | | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | close | close | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Waist | | | Stretch & Conditioning | Basic | Basic | Back & Arm | | | |
| Mio.M | | | Aya.M | Madoka.y | mai.M | Madoka.y | | | |
| 19:30 ~ 20:30 | | | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | |
| Stretch & Conditioning | | | | | Waist | Stretch & Conditioning | Back & Arm | Basic | |
| Aya.M | | | Mio.M | Aya.M | Madoka.y | mai.M | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Basic | | | Basic | Back & Arm | Basic | Back & Arm | | | |
| Mio.M | | | Aya.M | Madoka.y | mai.M | Madoka.y | | | |

| 04/25 | 04/26 | 04/27 | 04/28 | 04/29 | 04/30 | | | | | | |
|---------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------|---------------|-------|-------|---------------|--|--|--|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | | | | | | |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | close | | | | | | |
| Waist | Basic | | Hip & Leg | Basic | | | | | | | |
| Mio.M | Madoka.y | | mai.M | Madoka.y | | | | | | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | | | | | |
| Basic | Stretch & Conditioning | | Basic | Hip & Leg | | | | | | | |
| Madoka.y | Aya.M | | Madoka.y | mai.M | | | | | | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | | | | | | |
| Waist | Basic | | Waist | | | | | | | | |
| Mio.M | Madoka.y | | mai.M | | | | | | | | |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | | | | | | | | |
| Back & Arm | Hip & Leg | | | | | | | | | | |
| Madoka.y | Aya.M | | | | | | | | | | |
| close | close | | close | close | | close | close | | | | |
| | | | | | | | | 17:30 ~ 18:30 | | | |
| | | | | | | | | Basic | | | |
| Mio.M | | | | | | | | | | | |
| close | close | close | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | | | | |
| | | | Basic | Waist | Hip & Leg | | | | | | |
| | | | Mio.M | Mio.M | Aya.M | | | | | | |
| | | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | | | |
| | | | Stretch & Conditioning | Hip & Leg | Basic | | | | | | |
| Aya.M | Aya.M | mai.M | | | | | | | | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | | | |
| Waist | Basic | Stretch & Conditioning | | | | | | | | | |
| Mio.M | Mio.M | Aya.M | | | | | | | | | |

👉 : 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。