

2026/07/14 更新

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Waist 🍷			Back & Arm 🍷	Basic 🍷		Waist 🍷	Basic 🍷				
Saori.T			Mayu.S	Saori.T		Saori.T	Saori.T				
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Pre Basic 🍷			Basic 🍷	Hip & Leg 🍷		Pre Basic 🍷	Back & Arm 🍷				
Miho.S			Rio.Y	Rio.Y		Miho.S	Mayu.S				
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm 🍷								Basic 🍷			
Mayu.S								Saori.T			
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30			
Basic 🍷	Hip & Leg 🍷										
Rio.Y	Rio.Y										
close	close	close	close	close	close	close	close				
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Hip & Leg 🍷	Basic 🍷	Waist 🍷	Basic 🍷
								Rio.Y	Mayu.S	Saori.T	Rio.Y
								19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
								Basic 🍷	Waist 🍷	Basic 🍷	Back & Arm 🍷
								Saori.T	Saori.T	Mayu.S	Mayu.S
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Waist 🍷			Back & Arm 🍷	Hip & Leg 🍷	Basic 🍷						
Saori.T			Mayu.S	Rio.Y	Rio.Y						

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16					
日	月	火	水	木	金	土	日					
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close					
		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Waist 🍌						
		Mayu.S	Miho.S		Rio.Y	Saori.T						
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30						
		Waist 🍌	Pre Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Basic 🍌						
		Saori.T	Miho.S		Mayu.S	Mayu.S						
		14:30 ~ 15:30	close		close	14:30 ~ 15:30						
		Basic 🍌				Hip & Leg 🍌						
		Saori.T				Rio.Y						
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30						
		Back & Arm 🍌				Basic 🍌						
		Mayu.S				Mayu.S						
		close				close		close	close			
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
										Waist 🍌	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌
										Saori.T	Saori.T	Rio.Y
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30		
			Basic 🍌		Hip & Leg 🍌					Basic 🍌		
			Saori.T		Rio.Y					Saori.T		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00							
		Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌							
Mayu.S	Mayu.S	Saori.T										

※時間外キャンセルが目2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24			
月	火	水	木	金	土	日	月			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close			
	Waist 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱					
	Rio.Y	Miho.S		Saori.T	Mayu.S					
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30					
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱					
	Mayu.S	Rio.Y		Mayu.S	Miho.S					
	close	close		close	14:30 ~ 15:30					
					Basic 🌱					
					Saori.T					
					16:30 ~ 17:30					
					Hip & Leg 🌱					
					Rio.Y					
					close			close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱							
Saori.T	Mayu.S	Mayu.S	Mayu.S							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Pre Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱							
Miho.S	Miho.S	Mayu.S	Miho.S							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱							
Miho.S	Saori.T	Saori.T	Miho.S							

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31		
火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱				
Mayu.S	Mayu.S		Saori.T	Saori.T				
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱				
Saori.T	Rio.Y		Rio.Y	Miho.S				
close	close		close	14:30 ~ 15:30				
				Back & Arm 🌱				
				Mayu.S				
				16:30 ~ 17:30				
				Basic 🌱				
				Saori.T				
				close			close	close
		Basic 🌱						
		Waist 🌱						
		Rio.Y						
		Saori.T						
Saori.T								
Miho.S								
19:30 ~ 20:30								
19:30 ~ 20:30								
19:30 ~ 20:30								
19:30 ~ 20:30								
Back & Arm 🌱								
Pre Basic 🌱								
Hip & Leg 🌱								
Basic 🌱								
Mayu.S								
Miho.S								
Rio.Y								
Mayu.S								
21:00 ~ 22:00								
21:00 ~ 22:00								
21:00 ~ 22:00								
21:00 ~ 22:00								
Basic 🌱								
Hip & Leg 🌱								
Basic 🌱								
Back & Arm 🌱								
Rio.Y								
Miho.S								
Mayu.S								
Miho.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。