

スケジュール

2026/07/31 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 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵					
Miho.S			Miho.S	Miho.S		Mayu.S	Mayu.S					
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30				
Back & Arm 🇯🇵								Basic 🇯🇵				
Mayu.S								Mayu.S				
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30				
Basic 🇯🇵								Waist 🇯🇵				
Rio.Y								Saori.T				
close								close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
									Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵
	Miho.S	Mayu.S			Mayu.S				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 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵								
Saori.T	Mayu.S	Saori.T	Rio.Y									

スケジュール

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				Back & Arm			
		Saori.T				Mayu.S			
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm				Basic			
		Mayu.S				Saori.T			
		close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close
					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							

📖：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。

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		Hip & Leg	Basic				
	Saori,T	Miho,S		Miho,S	Saori,T				
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
	Basic	Back & Arm		Basic	Hip & Leg				
	Mayu,S	Mayu,S		Saori,T	Miho,S				
	close	close		close	14:30 ~ 15:30				
					Basic				
					Saori,T				
					16:30 ~ 17:30				
	close	close		close	Back & Arm				
					Mayu,S				
					close			close	
									18:00 ~ 19:00
	Waist	Basic		Back & Arm					Basic
	Saori,T	Saori,T		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	Saori,T	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	Mayu,S	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👉👈	Hip & Leg👉👈		Basic👉👈	Waist👉👈			
Mayu.S	Miho.S		Saori.T	Saori.T			
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			
Waist👉👈	Basic👉👈		Back & Arm👉👈	Pre Basic👉👈			
Saori.T	Mayu.S		Mayu.S	Miho.S			
close	close		close	14:30 ~ 15:30			Back & Arm👉👈
				Mayu.S			
				16:30 ~ 17:30			
				Basic👉👈			
		Saori.T					
		close		close	close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00
Basic👉👈	Waist👉👈		Basic👉👈				Hip & Leg👉👈
Saori.T	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	Miho.S	Mayu.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic👉👈	Back & Arm👉👈	Basic👉👈	Waist👉👈				
Saori.T	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。