

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 MOE.H	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Yumiko.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Yumiko.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yumiko.K	close			
	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 miyuna.y	12:30 ~ 13:30 jump to burn MOE.H			12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 miyuna.y	12:30 ~ 13:30 Basic 🌱 miyuna.y				
	close	close			close					
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic 🌱 Mao.F	close			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 MOE.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 Mao.F		18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 miyuna.y		
	19:30 ~ 20:30 jump to burn MOE.H				19:30 ~ 20:30 Pre Basic 🌱 Mao.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌱 MOE.H				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 miyuna.y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱 MOE.H	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Mao.F				

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	
Yumiko.K	MOE.H		miyuna.y	Mao.F	MOE.H		Mao.F	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		jump to burn	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		jump to burn	
MOE.H	Yumiko.K		MOE.H	MOE.H	Mao.F		Yumiko.K	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Back & Arm 🌱		Waist 🌱					
	miyuna.y		Yumiko.K					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Waist 🌱		Basic 🌱					
	Yumiko.K		miyuna.y					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn			Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
MOE.H			Yumiko.K	miyuna.y	MOE.H	miyuna.y		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic 🌱			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
miyuna.y			miyuna.y	Yumiko.K	Mao.F	MOE.H		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱			jump to burn	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
miyuna.y			Yumiko.K	miyuna.y	Yumiko.K	miyuna.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。

2026/09/16 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	2026/09/16 更新								
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								
Basic 🍌			Hip & Leg 🍌	jump to burn		Basic 🍌	Waist 🍌								
miyuna.y			MOE.H	MOE.H		miyuna.y	Yumiko.K								
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
Hip & Leg 🍌			Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌	Pre Basic 🍌								
MOE.H			miyuna.y	miyuna.y		Yumiko.K	Mao.F								
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30						
Pre Basic 🍌									Back & Arm 🍌						
Mao.F									miyuna.y						
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30						
jump to burn	Basic 🍌														
MOE.H	Mao.F														
close	close	close			close				close	close	close				
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Pre Basic 🍌
												MOE.H	Mao.F	Yumiko.K	Mao.F
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
			Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	jump to burn								
			Yumiko.K	Mao.F		Mao.F	Yumiko.K								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00												
Pre Basic 🍌	Waist 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌												
Yumiko.K	Yumiko.K	MOE.H	Mao.F												

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
日	月	火	水	木	金	土			
close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miyuna.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MOE.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mao.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yumiko.K			
		12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yumiko.K	12:30 ~ 13:30 Waist Yumiko.K		12:30 ~ 13:30 Hip & Leg MOE.H	12:30 ~ 13:30 Basic miyuna.y			
		close	close		close	14:30 ~ 15:30 jump to burn MOE.H			
						16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mao.F			
						close	close	close	close
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MOE.H	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.F		18:00 ~ 19:00 Waist Yumiko.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yumiko.K	close		
		19:30 ~ 20:30 Basic miyuna.y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm miyuna.y		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mao.F	19:30 ~ 20:30 Basic miyuna.y			
		21:00 ~ 22:00 jump to burn MOE.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mao.F		21:00 ~ 22:00 Back & Arm miyuna.y	21:00 ~ 22:00 Waist Yumiko.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時間前を切つての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。