

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 Pre Basic 🌱	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱	14:00 ~ 15:00 jump to burn	close	
	Yuina	Mio.K			Ran.I	Mio.K		
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	15:30 ~ 16:30		
	Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
	Mio.K	Yuina			Yuina	Ran.I		
	close	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱			close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱		close
		Mio.K				Ran.I		
		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30		
		Hip & Leg 🌱				Pre Basic 🌱		
		Yuina				Yuina		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱	18:00 ~ 19:00 Waist 🌱			close	close		18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌱
Yuina	Ran.I	Yuina	Ran.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌱	jump to burn	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱					
Ran.I	Mio.K	Ran.I	Yuina					
21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning 🌱	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌱	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱					
Yuina	Ran.I			Mio.K	Ran.I			

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 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		Beauty Conditioning 🌱	
Mio.K	Ran.I		Mio.K	Yuina	Ran.I		Mio.K	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	
Yuina	Mio.K		Ran.I	Ran.I	Ran.I		Mio.K	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱					
	Ran.I		Mio.K					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Waist 🌱		Basic 🌱					
	Mio.K		Ran.I					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌱			jump to burn	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
Ran.I			Mio.K	Yuina	Mio.K	Yuina		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
Yuina			Ran.I	Mio.K	Mio.K	Yuina		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Hip & Leg 🌱		
Ran.I			Mio.K	Yuina	Mio.K	Yuina		

🌱：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。

2026/09/12 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24								
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								
Hip & Leg			Hip & Leg	Pre Basic		Basic	Waist								
Yuina			Mio.K	Yuina		Ran.I	Ran.I								
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30								
Basic			Beauty Conditioning	jump to burn		Back & Arm	Beauty Conditioning								
Mio.K			Mio.K	Mio.K		Rei.N	Yuina								
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	close	14:30 ~ 15:30						
Waist									Basic						
Yuina									Ran.I						
16:30 ~ 17:30									16:30 ~ 17:30						
Back & Arm	Hip & Leg														
Mio.K	Yuina														
close	close	close			close				close	close	close				
												18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
												Waist	Basic	Hip & Leg	Back & Arm
												Ran.I	Ran.I	Yuina	Rei.N
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
			Hip & Leg	Back & Arm		Pre Basic	Hip & Leg								
Yuina	Rei.N	Yuina	Yuina												
21:00 ~ 22:00	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	Waist	Back & Arm	Beauty Conditioning												
Ran.I	Ran.I	Rei.N	Yuina												

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
		Pre Basic	Back & Arm		Waist	Beauty Conditioning	
		Yuina	Rei.N		Ran.I	Yuina	
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Waist		Basic	Waist	
		Mio.K	Ran.I		Ran.I	Ran.I	
		close	close		close	14:30 ~ 15:30	
						Pre Basic	
						Yuina	
						16:30 ~ 17:30	
						jump to burn	
		Mio.K	close				
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic			Beauty Conditioning	Waist	Back & Arm
		Ran.I			Mio.K	Yuina	Rei.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm	Hip & Leg				
Yuina	Ran.I	Rei.N	Yuina				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	jump to burn	Pre Basic	Back & Arm				
Ran.I	Mio.K	Yuina	Rei.N				

※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週間前迄にお願しております。
- ・レッスン開始時刻1時間前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。