

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 Back & Arm 🇲🇵 Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic 🇲🇵 SHIHO.Y	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🇲🇵 Sumire.T	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning 🇲🇵 Sumire.T	close						
	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning 🇲🇵 Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🇲🇵 Ayu.N			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🇲🇵 Ayu.N								
	close	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🇲🇵 SHIHO.Y			close	close							
		16:30 ~ 17:30 Basic 🇲🇵 Ayu.N											
		close											
	16:00 ~ 17:00 Back & Arm 🇲🇵 SHIHO.Y	close			16:00 ~ 17:00 Beauty Conditioning 🇲🇵 Sumire.T	16:00 ~ 17:00 Waist 🇲🇵 Sumire.T							
	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🇲🇵 Sumire.T				17:30 ~ 18:30 Basic 🇲🇵 SHIHO.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🇲🇵 Ayu.N							
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🇲🇵 Ayu.N				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🇲🇵 Ayu.N	19:00 ~ 20:00 Basic 🇲🇵 SHIHO.Y							

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	
Hip & Leg 🟢🟡	Waist 🟢🟡		Basic 🟢🟡	Hip & Leg 🟢🟡	Basic 🟢🟡		Waist 🟢🟡	
Ayu.N	Sumire.T		SHIHO.Y	Sumire.T	SHIHO.Y		Ayu.N	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
Basic 🟢🟡	Back & Arm 🟢🟡		Beauty Conditioning 🟢🟡	Back & Arm 🟢🟡	Waist 🟢🟡		Back & Arm 🟢🟡	
SHIHO.Y	SHIHO.Y		Sumire.T	SHIHO.Y	Ayu.N		SHIHO.Y	
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close		close	close
	Beauty Conditioning 🟢🟡		Back & Arm 🟢🟡					
	Sumire.T		SHIHO.Y					
	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30					
	Basic 🟢🟡	Hip & Leg 🟢🟡						
	SHIHO.Y	Sumire.T						
16:00 ~ 17:00	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
Beauty Conditioning 🟢🟡			Basic 🟢🟡	Beauty Conditioning 🟢🟡	Back & Arm 🟢🟡	Basic 🟢🟡		
Sumire.T			SHIHO.Y	Sumire.T	SHIHO.Y	SHIHO.Y		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm 🟢🟡			Waist 🟢🟡	Back & Arm 🟢🟡	Waist 🟢🟡	Hip & Leg 🟢🟡		
SHIHO.Y			Ayu.N	Ayu.N	Ayu.N	Ayu.N		
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Basic 🟢🟡			Beauty Conditioning 🟢🟡	Hip & Leg 🟢🟡	Basic 🟢🟡		Beauty Conditioning 🟢🟡	
Sumire.T			Sumire.T	Sumire.T	SHIHO.Y		Sumire.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。

2026/09/29 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	
Basic			Waist	Beauty Conditioning		Basic	Back & Arm	
Ayu.N			Ayu.N	Sumire.T		Sumire.T	SHIHO.Y	
12:30 ~ 13:30			12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg			Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Waist	
Sumire.T			Sumire.T	Ayu.N		Sumire.T	Sumire.T	
14:30 ~ 15:30			close	close		close	close	14:30 ~ 15:30
Back & Arm								Basic
Ayu.N								SHIHO.Y
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30
Waist	Beauty Conditioning							
Sumire.T	Sumire.T							
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
			Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Back & Arm		
			Sumire.T	SHIHO.Y	SHIHO.Y	SHIHO.Y		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
			Basic	Waist	Hip & Leg	Beauty Conditioning		
			Ayu.N	Sumire.T	Sumire.T	Sumire.T		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic					
SHIHO.Y	SHIHO.Y	SHIHO.Y	SHIHO.Y					

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 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist	close	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Waist	
		SHIHO.Y	Ayu.N		Ayu.N	Ayu.N	
		12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:30 ~ 13:30 Back & Arm	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning	
		Sumire.T	SHIHO.Y		SHIHO.Y	Sumire.T	
		close	close		close	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg	
						Ayu.N	
						16:30 ~ 17:30 Basic	
						Sumire.T	
						close	
		16:00 ~ 17:00 Waist	16:00 ~ 17:00 Basic		16:00 ~ 17:00 Waist	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg	close
		Sumire.T	SHIHO.Y		Sumire.T	Ayu.N	
		17:30 ~ 18:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg		17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning	17:30 ~ 18:30 Waist	
		SHIHO.Y	Ayu.N		Sumire.T	Ayu.N	
		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg	19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg	19:00 ~ 20:00 Basic	
Ayu.N	Sumire.T	Ayu.N	SHIHO.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、翌月の体験可能回数が1回に制限されます。