

2026/10/14 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08				
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				
		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌		Body Balance	Pre Basic 🍌					
		Kayoko.T	Noa.T		aiko.k	Kayoko.T					
		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30					
		Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌					
		Noa.T	Kayoko.T		Kayoko.T	aiko.k					
		14:30 ~ 15:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
		Basic 🍌			Basic 🍌	Hip & Leg 🍌					
		Kayoko.T			aiko.k	Kayoko.T					
		16:30 ~ 17:30			close	16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm 🍌				Basic 🍌					
		Noa.T				aiko.k					
		close				close		close			
									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
									Basic 🍌	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌
					未確定				Kayoko.T	Noa.T	
			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
			Body Balance		Back & Arm 🍌				Pre Basic 🍌		
		Kayoko.T	Noa.T		Kayoko.T						
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						
Basic 🍌	Basic 🍌	Waist 🍌									
未確定	aiko.k	Noa.T									

11/16

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
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 🏊	Basic 🏊		Hip & Leg 🏊	Basic 🏊						
	未確定	未確定		Kayoko.T	Noa.T						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
	Pre Basic 🏊	Body Balance		Basic 🏊	Hip & Leg 🏊						
	Kayoko.T	未確定		Noa.T	Kayoko.T						
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
	Back & Arm 🏊			Pre Basic 🏊	Waist 🏊						
	未確定			Kayoko.T	Noa.T						
	close			close	close			16:30 ~ 17:30			
								Body Balance			
								Kayoko.T			
		close									
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								Basic 🏊	Back & Arm 🏊	Basic 🏊	Waist 🏊
	Noa.T			Noa.T	Noa.T			aiko.k			
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
	Hip & Leg 🏊			Basic 🏊	Waist 🏊			Basic 🏊			
Kayoko.T	aiko.k	aiko.k	Noa.T								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Back & Arm 🏊	Waist 🏊	Body Balance	Back & Arm 🏊								
Noa.T	Noa.T	aiko.k	aiko.k								

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
Kayoko.T	Noa.T		aiko.k	Noa.T		Kayoko.T	aiko.k	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Noa.T	aiko.k		Noa.T	Kayoko.T		Noa.T	Kayoko.T	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌱			Body Balance	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	
Kayoko.T			aiko.k	Noa.T		Kayoko.T	aiko.k	
close			close	close		close	16:30 ~ 17:30	close
							Pre Basic 🌱	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱			Basic 🌱		
aiko.k	Noa.T	未確定	Kayoko.T			Noa.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱			Hip & Leg 🌱		
Kayoko.T	Kayoko.T	aiko.k	aiko.k			Kayoko.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱		
aiko.k	Noa.T	aiko.k	Kayoko.T			Noa.T		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Body Balance		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
aiko.k		aiko.k	Kayoko.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🌱		Basic 🌱	Body Balance		
Kayoko.T		Noa.T	aiko.k		
close		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
		aiko.k	Kayoko.T		
		close	16:30 ~ 17:30		
			Back & Arm 🌱		
close	aiko.k				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱			
Noa.T	aiko.k	Noa.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
aiko.k	Noa.T	Kayoko.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic 🌱	Body Balance	Waist 🌱			
Noa.T	aiko.k	Noa.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。