

※2026年08月24日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

※2026年08月24日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	Aスタジオ	—	Aスタジオ	
																									
	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 中山	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 山根	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 山根	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 加藤	08:00-08:30 ◎ヒラTotalBody 山根		09:30-10:00 ◎ヒラControlF 薄井	09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 小割	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 中山	09:30-10:00 Rin-Ballet 薄井	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 加藤	09:00-09:50 ◎ヒラB+ 小割		09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 青木	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 山根	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 村田	09:30-10:00 SP 村田	09:30-10:20 ◎ヒラB&A+ 加藤	08:00-08:30 ◎ヒラChestSR 中山		09:00-09:50 ◎ヒラB&A+ 小割	09:00-09:30 Cardio Reform Blast 山根		09:30-10:00 ◎ヒラPerBackBody 中山	
	10:50-11:20 ◎ヒラChestSR 中山	10:30-11:00 Cardio Reform Blast 山根	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 青木	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 加藤	10:20-10:50 ◎ヒラHipLine 中山		10:30-11:20 ◎ヒラJumpM 薄井	10:30-11:00 ◎ヒラHipLine 小割	10:50-11:40 ◎ヒラWaist+ 中山	10:30-11:00 ◎ヒラBackStyle 薄井	10:30-11:20 ◎ヒラB&A+ 加藤	10:20-11:05 Power Waist Shape 村田		10:30-11:00 Cardio Reform Blast 青木	10:30-11:15 Strong Hip&Legs 山根	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 村田	10:30-11:00 ◎ヒラStretchC 山根	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 加藤	10:00-10:30 Cardio Reform Blast 青木		10:10-11:00 ◎ヒラWaist+ 中山	10:00-10:30 ◎ヒラChestSR 小割	10:30-11:00 SP 薄井		
		11:30-12:00 ◎ヒラPerBackBody 青木	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 薄井		11:20-11:50 ◎ヒラBackStyle 小割		11:50-12:20 ◎ヒラChestSR 小割	11:30-12:20 ◎ヒラB+ 山根		11:40-12:10 ◎ヒラHipLine 中山	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 加藤	11:40-12:10 ◎ヒラTotalBody 山根		11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 小割	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 村田	12:10-12:40 SP 村田	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 村田	12:10-12:40 ◎ヒラCore 加藤	11:40-12:10 ◎ヒラTotalBody 薄井		11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 中山	12:00-12:30 Rin-Ballet 青木	11:30-12:00 ◎ヒラChestSR 中山		
	11:50-12:40 ◎ヒラJumpM 薄井	12:30-13:00 ◎ヒラStretchC 山根	12:30-13:00 Rin-Ballet 薄井	12:10-12:40 ◎ヒラCore 加藤	12:20-12:50 ◎ヒラControlF 小割		12:50-13:20 ◎ヒラHipLine 小割	12:50-13:35 Strong Back&Arms 薄井	13:10-13:40 ◎ヒラControlF 小割	12:40-13:10 ◎ヒラPerBackBody 中山	12:40-13:10 Cardio Reform Blast 山根		12:50-13:20 ◎ヒラChestSR 小割	13:10-13:55 Power Waist Shape 村田	13:10-13:40 ◎ヒラH&L+ 青木	12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 村田	13:10-13:40 Rin-Ballet 青木	12:40-13:30 ◎ヒラJumpM 薄井		12:50-13:20 SP 薄井	13:20-14:10 ◎ヒラUpper+ 小割	12:30-13:20 ◎ヒラWaist+ 中山			
	13:10-13:40 ◎ヒラPerBackBody 中山	13:30-14:20 ◎ヒラWaist+ 中山		13:10-13:55 Strong Back&Arms 薄井	13:20-14:10 ◎ヒラLower+ 中山		13:50-14:40 ◎ヒラB+ 山根	14:10-14:40 Rin-Ballet 薄井	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 佐野	14:30-15:20 ◎ヒラH&L+ 村田	15:00-15:30 ◎ヒラRefCore 村田		13:50-14:20 ◎ヒラPerBackBody 中山	14:30-15:00 ◎ヒラPerBackBody 青木	14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 佐野	14:10-14:40 SP 青木	14:10-14:40 Rin-Ballet 青木	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 中山		14:50-15:35 Boost Upper&Lower 村田	14:40-15:30 ◎ヒラH&L+ 小割	14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 佐野			
		14:50-15:40 ◎ヒラLower+ 中山		15:20-15:50 ◎ヒラTotalBody 山根	15:40-16:10 ◎ヒラStretchC 山根		16:10-16:40 ◎ヒラCore 小割	16:10-16:55 Power Basic 村田	16:30-17:00 ◎ヒラPerBackBody 中山	16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 佐野	16:10-17:00 ◎ヒラCore 小割	16:00-16:30 Rin-Ballet 青木		16:25-17:10 Strong Back&Arms 薄井	16:30-17:00 ◎ヒラCore 小割	16:40-17:10 Rin-Ballet 青木	16:20-17:10 ◎ヒラUpper+ 山根	16:20-17:10 Rin-Ballet 青木	16:00-16:30 ◎ヒラStretchC 薄井		16:00-16:30 Rin-Ballet 青木	16:00-16:30 ◎ヒラBackStyle 青木	16:10-17:00 ◎ヒラUpper+ 佐野		
	16:20-16:50 ◎ヒラRefCore 村田			16:20-17:10 ◎ヒラH&L+ 小割	16:40-17:10 Cardio Reform Blast 青木			17:20-17:50 ◎ヒラRefBody 村田	17:30-18:20 ◎ヒラLower+ 村田			17:00-17:30 ◎ヒラPerBackBody 青木		17:40-18:10 ◎ヒラHipLine 中山	17:30-18:15 Boost Upper&Lower 村田	17:40-18:30 ◎ヒラJumpM 薄井	17:50-18:35 Strong Back&Arms 薄井	17:40-18:10 Cardio Reform Blast 山根	17:00-17:30 ◎ヒラControlF 小割		17:00-17:30 ◎ヒラPerBackBody 青木	17:00-17:30 ◎ヒラCore 中山	17:20-17:50 SP 山根		
	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 村田	18:40-19:10 Cardio Reform Blast 青木	18:40-19:30 ◎ヒラB&A+ 小割	18:40-19:10 ◎ヒラStretchC 山根			18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 村田	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 村田	18:50-19:20 ◎ヒラBackStyle 小割	18:25-19:15 ◎ヒラB+ 山根	18:45-19:35 ◎ヒラJumpM 薄井	18:00-18:30 ◎ヒラStretchC 山根		18:40-19:30 ◎ヒラJumpM 薄井	18:40-19:10 ◎ヒラChestSR 中山	19:00-19:30 Cardio Reform Blast 青木	19:00-19:30 Rin-Ballet 薄井	18:40-19:10 SP 薄井		18:00-18:30 SP 村田	18:00-18:30 ◎ヒラHipLine 中山		18:20-19:10 ◎ヒラH&L+ 小割		
	20:00-20:30 ◎ヒラControlF 薄井	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 小割	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 小割	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 小割			20:00-20:30 Cardio Reform Blast 青木	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 山根	19:50-20:35 Power Basic 村田	19:45-20:30 Strong Hip&Legs 山根	20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 山根			20:00-20:30 ◎ヒラStretchC 薄井	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 中山	20:00-20:30 SP 薄井	20:00-20:30 ◎ヒラTotalBody 山根	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 山根					19:40-20:30 ◎ヒラB+ 山根		
	21:00-21:30 Rin-Ballet 薄井	21:00-21:30 ◎ヒラCore 小割	21:00-21:30 ◎ヒラPerBackBody 中山	21:00-21:30 ◎ヒラUpper+ 小割			21:00-21:30 ◎ヒラRefCore 村田	21:00-21:30 ◎ヒラTotalBody 山根	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 村田	21:00-21:30 ◎ヒラRefSR 小割	21:00-21:30 ◎ヒラBackStyle 薄井			21:00-21:30 ◎ヒラCore 中山	21:00-21:30 Cardio Reform Blast 青木	21:00-21:30 ◎ヒラStretchC 薄井	21:00-21:30 山根	21:00-21:30 ◎ヒラControlF 薄井					21:00-21:30 ◎ヒラHipLine 小割		

