

※2026年07月23日02:08 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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
																								
	08:00-08:30 SP 金城							08:00-08:30 ◎ヒラRefCore 富川			08:00-08:30 ◎ヒラTotalBody 名渡山											08:00-08:30 SP 小熊		
	08:50-09:40 ◎ヒラLower+ 山城		09:00-09:30 ◎ヒラChestSR 名渡山	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 小熊	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 山城	09:00-09:50 ◎ヒラH&L+ 金城	09:00-09:30 SP 金城	08:50-09:40 ◎ヒラLower+ 金城		09:00-09:50 ◎ヒラB+ 小熊	08:50-09:40 ◎ヒラJumpM 名渡山	09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 名渡山	09:00-09:30 SP 金城				09:00-09:50 ◎ヒラLower+ 富川	09:00-09:50 ◎ヒラUpper+ 富川	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 萩野	09:00-09:45 Strong Hip&Legs 小熊	09:00-09:30 ◎ヒラControlF 小熊	08:50-09:40 ◎ヒラUpper+ 小熊	09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 小熊	
	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 金城		09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 名渡山	10:10-11:00 ◎ヒラB+ 小熊	10:10-10:40 SP 小熊	10:10-10:40 Cardio Reform Blast 金城	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 金城	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 富川		10:10-10:55 Boost Upper&Lower 小熊	10:00-10:50 ◎ヒラLower+ 山城	10:10-10:40 SP 山城	09:50-10:40 ◎ヒラB+ 山城				10:10-10:40 Cardio Reform Blast 金城	10:10-10:55 Strong Hip&Legs 金城	09:50-10:40 ◎ヒラLower+ 萩野	10:10-10:40 ◎ヒラStretchC 小熊	09:50-10:20 ◎ヒラRefBody 小熊	10:00-10:50 ◎ヒラB+ 山城	09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 小熊	
	11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 山城		11:00-11:50 ◎ヒラH&L+ 山城	11:20-11:50 SP 名渡山	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 山城	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 富川	11:00-11:45 Power Waist Shape 富川	11:10-11:40 SP 金城		11:20-11:50 Rim-Ballet 名渡山	11:10-12:00 ◎ヒラUpper+ 山城	11:00-11:30 ◎ヒラChestSR 名渡山	11:00-11:30 ◎ヒラTotalBody 山城				11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 富川	11:20-12:10 ◎ヒラB+ 富川	11:00-11:30 ◎ヒラRefCore 小熊	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 名渡山	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 山城	11:10-11:40 ◎ヒラHipLine 山城	11:00-11:45 Strong Hip&Legs 名渡山	
	12:20-12:50 ◎ヒラHipLine 山城		12:10-12:40 SP 山城	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 名渡山	11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 小熊	12:10-13:00 ◎ヒラB+ 富川	12:10-12:40 ◎ヒラTotalBody 山城	12:00-12:45 Boost Upper&Lower 富川		12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 名渡山	12:20-12:50 ◎ヒラcore 名渡山	11:50-12:40 ◎ヒラA+ 金城	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 名渡山				11:50-12:40 ◎ヒラUpper+ 富川	12:30-13:00 ◎ヒラcore 金城	11:50-12:40 ◎ヒラB&A+ 小熊	12:10-12:40 SP 名渡山	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 山城	12:40-13:10 Cardio Reform Blast 金城	12:10-12:40 SP 名渡山	
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								
																								

