

※2026年08月24日02:04 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	-		
																										
	09:30-10:15 Power Basic 平井	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 員沼	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 徳田	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 平井	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 岩根		09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 徳田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 徳田	09:30-10:15 Boost Upper&Lower 浜平	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 平井	09:30-10:00 ◎ヒラStretchC 員沼	09:30-10:15 Power Waist Shape 李		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 李	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 浜平	09:30-10:00 Cardo Reform Blast 岩根	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 徳田	09:30-10:00 Cardo Reform Blast 岩根	09:30-10:00 SP 徳田		09:30-10:15 Strong Hip&Legs 浜平	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 岩根	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 李			
	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 浜平	10:30-11:00 ◎ヒラControlF 岩根	10:50-11:40 ◎ヒラB&A+ 徳田	10:50-11:20 ◎ヒラPerBackBody 員沼	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 徳田		10:50-11:35 Strong Back&Arms 徳田	10:50-11:20 ◎ヒラControlF 員沼	10:40-11:10 ◎ヒラRefBody 浜平	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 浜平	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 徳田	10:40-11:10 ◎ヒラStretchC 岩根		10:30-11:15 Boost Upper&Lower 李	10:40-11:10 ◎ヒラRefCore 浜平	10:30-11:20 ◎ヒラUpper+ 浜平	10:50-11:20 SP 平井	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 李		10:40-11:30 ◎ヒラB+ 李	10:30-11:00 ◎ヒラChestSR 平井	10:50-11:20 SP 浜平				
		11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 浜平		11:50-12:40 ◎ヒラRefCore 李	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 李		12:00-12:30 ◎ヒラRefCore 浜平	11:50-12:20 ◎ヒラRefBody 浜平	11:40-12:30 ◎ヒラB+ 李	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 浜平	11:50-12:35 Strong Hip&Legs 李	11:40-12:30 ◎ヒラB&A+ 徳田		11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 平井	11:40-12:30 ◎ヒラUpper+ 徳田	11:50-12:20 SP 員沼	11:50-12:40 ◎ヒラWaist+ 李	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 浜平	11:40-12:10 ◎ヒラChestSR 平井		12:00-12:50 ◎ヒラJumpM 員沼	11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 李	11:50-12:20 ◎ヒラRefCore 平井			
		12:50-13:20 ◎ヒラTotalBody 員沼		12:10-12:55 Strong Hip&Legs 平井				12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 徳田							12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 平井	13:00-13:45 Power Basic 李		13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 徳田	12:40-13:10 SP 平井	12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 平井		13:20-14:10 ◎ヒラWaist+ 李	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 徳田	13:50-14:20 ◎ヒラChestSR 平井		
			13:20-14:10 ◎ヒラB+ 李		14:10-14:40 ◎ヒラControlF 員沼	14:10-14:40 ◎ヒラControlF 員沼		14:10-15:00 ◎ヒラUpper+ 李	14:10-14:40 ◎ヒラTotalBody 員沼		13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 徳田	13:00-13:50 ◎ヒラB+ 李	13:00-13:50 ◎ヒラLower+ 徳田		14:00-14:50 ◎ヒラH&L+ 浜平	14:10-15:00 ◎ヒラWaist+ 李			14:30-15:00 ◎ヒラPerBackBody 員沼			14:40-15:10 SP 浜平		15:15-15:45 ◎ヒラControlF 員沼		
		15:20-15:50 ◎ヒラHipLine 員沼		15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 徳田	15:10-15:40 ◎ヒラRefCore 李		15:30-16:00 ◎ヒラRefCore 浜平	15:20-15:50 ◎ヒラRefBody 徳田	15:00-15:30 ◎ヒラHipLine 員沼		16:00-16:50 ◎ヒラWaist+ 浜平	15:50-16:35 Boost Upper&Lower 徳田	16:20-16:50 ◎ヒラTotalBody 岩根		15:20-16:05 Power Basic 平井	15:30-16:00 Cardo Reform Blast 岩根			15:30-16:00 ◎ヒラChestSR 平井	15:00-15:30 ◎ヒラPerBackBody 員沼			15:40-16:10 ◎ヒラPerBackBody 員沼		15:15-15:45 ◎ヒラControlF 員沼	
		16:20-16:50 ◎ヒラBackStyle 岩根		16:20-16:50 ◎ヒラChestSR 平井	16:20-16:50 ◎ヒラChestSR 平井			16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 徳田	16:20-17:10 ◎ヒラLower+ 徳田						16:30-17:00 ◎ヒラChestSR 平井			16:05-16:50 Strong Hip&Legs 平井	16:30-17:00 ◎ヒラRefBody 員沼	16:40-17:10 ◎ヒラBackStyle 員沼		16:20-17:05 Power Basic 李	16:40-17:10 ◎ヒラcore 員沼	16:15-17:00 Power Basic 浜平		
		17:30-18:15 Strong Back&Arms 徳田	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 浜平		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 浜平	17:40-18:10 ◎ヒラChestSR 員沼		17:30-18:15 Power Basic 浜平	17:40-18:30 ◎ヒラB&A+ 浜平		17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 李		17:20-18:10 ◎ヒラH&L+ 李	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 李	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 徳田	17:30-18:20 ◎ヒラH&L+ 徳田	17:20-18:10 ◎ヒラB&A+ 浜平	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 徳田	17:30-18:00 SP 平井	17:40-18:10 SP 徳田		17:40-18:10 ◎ヒラRefCore 浜平	17:40-18:30 ◎ヒラLower+ 李	17:30-18:15 Strong Hip&Legs 李		
		18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 李	18:40-19:10 ◎ヒラcore 員沼	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 李	18:40-19:30 ◎ヒラB+ 浜平	18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 李		18:40-19:10 ◎ヒラRefCore 李	19:00-19:30 ◎ヒラHipLine 員沼	18:40-19:10 ◎ヒラBackStyle 員沼	18:40-19:30 ◎ヒラLower+ 李	18:20-19:10 ◎ヒラWaist+ 浜平	18:40-19:10 ◎ヒラControlF 員沼		18:40-19:10 ◎ヒラRefBody 徳田	18:50-19:35 Power Waist Shape 平井	18:40-19:10 SP 浜平	18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 李	18:30-19:15 Power Basic 浜平	18:40-19:30 ◎ヒラUpper+ 李		18:40-19:30 ◎ヒラH&L+ 徳田	19:00-19:30 SP 平井	18:40-19:10 SP 平井		
		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 徳田	19:40-20:30 ◎ヒラH&L+ 浜平	19:40-20:30 ◎ヒラB&A+ 平井	20:00-20:30 ◎ヒラcore 徳田	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 李		19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 平井	20:00-20:30 ◎ヒラChestSR 平井	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 李	20:00-20:30 ◎ヒラRefCore 李	19:40-20:30 ◎ヒラB+ 浜平	19:40-20:25 Strong Back&Arms 徳田		19:40-20:25 Boost Upper&Lower 徳田	20:00-20:30 ◎ヒラcore 員沼	19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 徳田	20:00-20:30 SP 平井	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 浜平	20:00-20:30 ◎ヒラcore 員沼		20:00-20:30 SP 徳田	20:00-20:30 ◎ヒラRefBody 徳田	19:40-20:30 ◎ヒラJumpM 員沼		
																										
																										
																										
																										
																										
																										

