

※2026年10月24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

※2026年10月24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

2024年10月10日(水) 10月11日(木) 10月12日(金) 10月13日(土) 10月14日(日) 10月15日(月) 10月16日(火) 10月17日(水) 10月18日(木) 10月19日(金) 10月20日(土) 10月21日(日) 10月22日(月) 10月23日(火) 10月24日(水)																								
1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)	23日(月)	24日(火)	
-	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	
定休日																								
	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 野澤	10:30-11:20 ◎ヒールWaist+ 野口	10:30-11:20 ◎ヒールJumpM 米澤	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 楠見	10:30-11:00 ◎ヒールChestSR 松田	10:30-11:20 ◎ヒールH&L+ 松田		10:30-11:00 ◎ヒールRefCore 野口	10:30-11:15 Boost Upper&Lower 野口	10:30-11:20 ◎ヒールB+ 楠見	10:30-11:20 ◎ヒールWaist+ 楠見	10:30-11:00 ◎ヒールBackStyle 松田	10:30-11:00 ◎ヒールChestSR 松田		10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 野口	10:30-11:00 SP 野澤	10:30-11:00 ◎ヒールBackStyle 松田	10:30-11:00 SP 鬼塚	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 鬼塚	10:30-11:00 ◎ヒールPerBackBody 松田		10:30-11:20 ◎ヒールB+ 楠見	10:30-11:20 ◎ヒールUpper+ 楠見	
	11:50-12:20 ◎ヒールRefCore 楠見	11:50-12:20 ◎ヒールStretchC 川崎	11:50-12:40 ◎ヒールUpper+ 野澤	11:50-12:35 Power Basic 楠見	11:30-12:15 Power Waist Shape 松田	11:50-12:20 ◎ヒールPerBackBody 松田		11:30-12:20 ◎ヒールLower+ 野口	11:45-12:15 ◎ヒールRefCore 野口	11:50-12:20 ◎ヒールCore 米澤	11:50-12:40 ◎ヒールUpper+ 楠見	11:30-12:00 ◎ヒールPerBackBody 松田	11:30-12:20 ◎ヒールB&A+ 鬼塚		11:50-12:35 Power Basic 野口	11:30-12:20 ◎ヒールH&L+ 野澤	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 野澤	11:30-12:00 ◎ヒールRefBody 野澤	11:50-12:40 ◎ヒールH&L+ 鬼塚	11:30-12:00 ◎ヒールChestSR 松田		11:50-12:20 SP 楠見	●11:50-12:40 ◎ヒールB+ 鬼塚	
	12:50-13:40 ◎ヒールH&L+ 野澤	12:50-13:20 ◎ヒールHipLine 川崎	13:10-14:00 ◎ヒールH&L+ 野澤	13:05-13:55 ◎ヒールLower+ 野口	12:45-13:35 ◎ヒールLower+ 鬼塚	12:50-13:40 ◎ヒールUpper+ 楠見		12:50-13:40 ◎ヒールB&A+ 鬼塚	12:45-13:35 ◎ヒールUpper+ 楠見	12:50-13:40 ◎ヒールB&A+ 野澤	13:10-13:40 ◎ヒールRefCore 野口	12:30-13:20 ◎ヒールLower+ 楠見	12:50-13:40 ◎ヒールLower+ 野口		13:05-13:35 SP 楠見	12:50-13:20 ◎ヒールTotalBody 米澤	12:45-13:15 SP 野澤	12:30-13:20 ◎ヒールLower+ 松田	●12:30-13:20 ◎ヒールB+ 鬼塚	13:10-14:00 ◎ヒールB&A+ 野澤		12:50-13:40 ◎ヒールLower+ 野澤	13:10-13:40 SP 楠見	
		13:50-14:40 ◎ヒールUpper+ 野口			14:05-14:35 ◎ヒールRefBody 野澤	14:10-14:40 ◎ヒールRefCore 楠見			14:05-14:35 ◎ヒールRefCore 楠見		14:10-15:00 ◎ヒールUpper+ 野口	13:50-14:40 ◎ヒールWaist+ 楠見	14:10-14:40 ◎ヒールChestSR 松田		14:05-14:55 ◎ヒールWaist+ 楠見	13:50-14:40 ◎ヒールB&A+ 野澤	13:45-14:35 ◎ヒールUpper+ 鬼塚		13:50-14:40 ◎ヒールLower+ 鬼塚		14:10-14:40 ◎ヒールControlF 腹部	14:10-15:00 ◎ヒールWaist+ 野口		
		14:30-15:00 ◎ヒールCore 米澤	14:25-15:15 ◎ヒールJumpM 米澤					●14:10-15:00 ◎ヒールB+ 鬼塚																
		15:10-15:40 ◎ヒールHipLine 川崎	15:30-16:00 ◎ヒールTotalBody 米澤			15:10-16:00 ◎ヒールLower+ 野澤							15:10-15:55 Power Basic 松田			15:10-15:55 Ex45ヒールCore 米澤			15:10-15:40 ◎ヒールBackStyle 松田		15:10-16:00 ◎ヒールUpper+ 楠見			
		16:10-17:00 ◎ヒールUpper+ 野口				16:30-17:15 Power Basic 楠見			16:25-17:15 ◎ヒールLower+ 野口				16:25-17:15 ◎ヒールLower+ 鬼塚				16:00-16:30 ◎ヒールRefBody 野澤		16:10-16:40 SP 鬼塚		16:30-17:20 ◎ヒールH&L+ 野澤			
	17:00-17:50 ◎ヒールB&A+ 野澤	17:30-18:20 ◎ヒールH&L+ 松田		17:30-18:20 ◎ヒールWaist+ 野口	17:40-18:10 ◎ヒールBackStyle 松田	17:45-18:35 ◎ヒールUpper+ 野口		17:40-18:10 ◎ヒールBackStyle 松田	17:45-18:35 ◎ヒールUpper+ 楠見		17:30-18:20 ◎ヒールLower+ 楠見		17:45-18:35 ◎ヒールWaist+ 野口		17:40-18:30 ◎ヒールLower+ 松田	17:50-18:20 ◎ヒールRefCore 楠見	18:00-18:30 ◎ヒールChestSR 松田		17:50-18:40 ◎ヒールLower+ 鬼塚		17:50-18:20 ◎ヒールHipLine 腹部	●17:30-18:20 ◎ヒールUpper+ 野口		
	18:20-19:10 ◎ヒールLower+ 楠見		18:40-19:10 ◎ヒールPerBackBody 松田	18:40-19:10 ◎ヒールRefCore 野口	18:40-19:10 ◎ヒールRefBody 鬼塚	19:05-19:55 ◎ヒールUpper+ 野口		18:40-19:30 ◎ヒールUpper+ 野澤	19:05-19:50 Strong Hip&Legs 松田	18:50-19:40 ◎ヒールH&L+ 鬼塚	18:50-19:40 ◎ヒールB&A+ 鬼塚	18:20-18:50 ◎ヒールRefCore 楠見	19:05-19:35 ◎ヒールRefCore 野口		18:00-19:30 ◎ヒールBackStyle 松田	18:50-19:40 ◎ヒールUpper+ 楠見	●19:00-19:50 ◎ヒールB+ 鬼塚	18:45-19:35 ◎ヒールJumpM 米澤	19:10-19:40 SP 野澤	18:10-19:00 ◎ヒールUpper+ 楠見		18:50-19:40 ◎ヒールB&A+ 野澤	18:50-19:20 SP 野澤	
	19:40-20:30 ◎ヒールUpper+ 鬼塚		19:40-20:30 ◎ヒールLower+ 鬼塚	19:40-20:30 ◎ヒールUpper+ 野澤	●19:40-20:30 ◎ヒールB+ 鬼塚			20:00-20:30 ◎ヒールChestSR 松田		20:10-20:40 ◎ヒールRefCore 野口	20:10-20:55 Boost Upper&Lower 野口	19:20-20:10 ◎ヒールH&L+ 野澤			20:00-20:50 ◎ヒールB&A+ 野澤	20:10-21:00 ◎ヒールJumpM 米澤	20:10-20:40 ◎ヒールPerBackBody 松田	20:05-20:55 ◎ヒールUpper+ 楠見	20:10-20:40 ◎ヒールRefCore 楠見	19:30-20:00 SP 楠見		19:50-20:40 ◎ヒールJumpM 米澤		
	21:00-21:45 Power Basic 楠見	21:00-21:50 ◎ヒールB&A+ 鬼塚	21:00-21:45 Strong Hip&Legs 野澤	21:00-21:50 ◎ヒールUpper+ 野澤				21:00-21:30 ◎ヒールRefBody 野澤	21:30-22:00 ◎ヒールPerBackBody 松田	21:10-22:00 ◎ヒールLower+ 野口	21:25-21:55 ◎ヒールRefBody 鬼塚	20:40-21:30 ◎ヒールUpper+ 鬼塚		21:10-21:40 SP 松田	21:30-22:00 SP 松田	21:10-22:00 ◎ヒールLower+ 鬼塚	21:25-21:55 SP 野口	21:10-22:00 ◎ヒールWaist+ 楠見				21:10-22:00 ◎ヒールLower+ 野澤		

