

※2026年09月16日02:05 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。

2020年10月1日(火)から10月24日(木)までの日程表																								
	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	Aスタジオ
朝 練																								
昼 練					08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 田中							08:30-09:15 Strong Hip&Legs 綿田							08:30-09:20 ◎ヒラUpper+ 磯貝		08:30-09:00 SP 石塚	08:30-09:20 ◎ヒラLower+ 田中	08:30-09:20 ◎ヒラWaist+ 田中	
	09:30-10:00 ◎ヒラcore 綿田	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 石塚	09:30-10:15 Power Waist Shape 磯貝	09:30-10:00 ◎ヒラHipLine 磯貝	09:50-10:40 ◎ヒラB&A+ 小林		09:30-10:15 Ex45℃ヒラRefCore 石塚	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 綿田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 田中	09:30-10:15 Strong Hip&Legs 綿田	09:30-10:15 Power Waist Shape 磯貝	09:50-10:20 ◎ヒラStretchC 綿田	09:30-10:20 ◎ヒラA+ 石塚	09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 田中	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 綿田	09:30-10:15 Power Basic 磯貝	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 綿田	09:50-10:20 SP 長原		09:30-10:00 ◎ヒラChestSR 石塚	09:50-10:20 SP 長原	09:50-10:20 ◎ヒラHipLine 磯貝	09:30-10:15 Strong Back&Arms 綿田	
	10:30-11:20 ◎ヒラLower+ 綿田	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 石塚	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 小林	10:30-11:15 Power Basic 磯貝			10:50-11:35 Strong Hip&Legs 綿田	10:50-11:20 ◎ヒラcore 綿田	10:50-11:40 ◎ヒラB+ 田中	10:50-11:20 ◎ヒラcore 綿田	10:40-11:10 ◎ヒラStretchC 磯貝	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 小林	10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 小林	10:50-11:35 Strong Hip&Legs 綿田	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 磯貝	10:50-11:20 ◎ヒラStretchC 綿田	10:50-11:20 ◎ヒラBack&Body 長原			10:30-11:20 ◎ヒラWaist+ 田中	10:50-11:20 ◎ヒラPerBack&Body 長原	10:50-11:20 SP 磯貝	10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 田中	
	11:50-12:35 Ex45℃ヒラRefCore 石塚	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 小林	12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 小林	11:50-12:40 ◎ヒラJumpM 小笠原	12:30-13:00 ◎ヒラStretchC 磯貝		12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 綿田	11:50-12:35 Power Basic 磯貝	12:10-12:40 ◎ヒラStretchC 磯貝	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 田中		12:10-13:00 ◎ヒラB&A+ 小林	12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 小林	12:10-13:00 ◎ヒラH&L+ 小林	12:10-12:40 ◎ヒラcore 綿田	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 田中	12:20-12:50 SP 石塚	11:50-12:40 ◎ヒラLower+ 田中	11:50-12:40 ◎ヒラA+ 石塚		11:40-12:30 ◎ヒラLower+ 田中			12:10-13:00 ◎ヒラB+ 田中
夜 練	13:10-13:40 ◎ヒラStretchC 磯貝	13:30-14:20 ◎ヒラUpper+ 小林		13:10-13:40 Rin-Ballet 小笠原	13:30-14:00 ◎ヒラHipLine 磯貝		13:30-14:20 ◎ヒラB+ 田中		13:10-13:40 ◎ヒラHipLine 磯貝	13:10-13:55 Power Waist Shape 磯貝			13:30-14:00 ◎ヒラStretchC 磯貝				13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 田中	13:10-13:40 SP 綿田				13:50-14:40 ◎ヒラWaist+ 田中		
	14:10-14:55 Power Basic 磯貝		14:50-15:20 ◎ヒラStretchC 磯貝						14:40-15:30 ◎ヒラA+ 石塚			15:20-15:50 ◎ヒラChestSR 石塚	14:30-15:15 Ex45℃ヒラRefCore 石塚	14:30-15:20 ◎ヒラLower+ 田中	14:30-15:15 Strong Back&Arms 綿田	15:00-15:30 Cardio Reform Blast 長原	15:20-15:50 Cardio Reform Blast 長原	14:20-14:50 ◎ヒラHipLine 磯貝		14:20-15:10 ◎ヒラWaist+ 田中	15:10-16:00 ◎ヒラLower+ 田中	15:30-16:00 ◎ヒラStretchC 綿田		
		17:00-17:45 Strong Hip&Legs 綿田		17:10-18:00 ◎ヒラJump+ 小林	17:10-18:00 ◎ヒラLower+ 小林		15:40-16:30 ◎ヒラA+ 石塚	15:30-16:20 ◎ヒラH&L+ 小林	16:00-16:30 ◎ヒラChestSR 石塚			16:20-16:50 ◎ヒラcore 綿田		15:50-16:40 ◎ヒラWaist+ 田中	15:50-16:20 SP 綿田	16:00-16:30 SP 長原	16:50-17:20 Cardio Reform Blast 長原			16:30-17:00 SP 綿田	17:00-17:30 ◎ヒラControlF 長原	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 磯貝	16:30-17:00 SP 綿田	
	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 田中	18:20-18:50 ◎ヒラcore 綿田	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 小林	18:30-19:20 ◎ヒラLower+ 小林	18:30-19:00 ◎ヒラStretchC 磯貝		18:00-18:45 Power Waist Shape 磯貝	17:00-17:30 ◎ヒラStretchC 磯貝	16:50-17:20 ◎ヒラStretchC 綿田	16:50-17:40 ◎ヒラLower+ 田中		17:30-18:00 ◎ヒラHipLine 磯貝	17:20-18:10 ◎ヒラUpper+ 石塚	18:00-18:45 Strong Back&Arms 綿田	18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 綿田	18:20-18:50 ◎ヒラHipLine 磯貝	18:00-18:50 ◎ヒラA+ 石塚	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 田中	18:50-19:40 ◎ヒラLower+ 綿田		18:30-19:00 ◎ヒラControlF 長原	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 磯貝	18:50-19:40 ◎ヒラA+ 石塚	18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 田中
夜 練																								
夜 練	19:40-20:30 ◎ヒラUpper+ 田中	19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 小林	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 田中	19:50-20:35 Ex45℃ヒラRefCore 石塚			19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 田中	19:10-20:00 ◎ヒラUpper+ 小林	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 小林	19:20-20:05 Ex45℃ヒラRefCore 石塚	19:30-20:20 ◎ヒラA+ 石塚		19:20-20:10 ◎ヒラLower+ 綿田	19:40-20:10 ◎ヒラStretchC 綿田	19:20-20:10 ◎ヒラUpper+ 磯貝	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 田中	19:20-20:10 ◎ヒラB+ 田中			19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 磯貝				19:40-20:10 ◎ヒラChestSR 石塚
		20:40-21:25 Strong Back&Arms 綿田	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 田中	21:00-21:30 ◎ヒラChestSR 石塚			20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 田中	20:30-21:00 ◎ヒラStretchC 磯貝		20:50-21:35 Power Basic 磯貝	20:40-21:30 ◎ヒラLower+ 田中	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 石塚		20:40-21:25 Power Waist Shape 磯貝	20:40-21:25 Power Basic 磯貝	20:40-21:30 ◎ヒラB+ 田中	20:40-21:30 ◎ヒラUpper+ 田中	20:40-21:10 SP 石塚						

