

※2026年09月22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	
	09:30-10:00 ◎ヒップLine 杉本	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 杉本	09:30-10:00 ◎ヒップChestSR 杉本	09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 君島	09:30-10:00 ◎ヒップTotalBody 荒牧		09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 東	09:30-10:20 ◎ヒップH&L+ 中澤	09:30-10:00 ◎ヒップBackStyle 君島	09:30-10:20 ◎ヒップWaist+ 君島	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 君島	09:30-10:20 ◎ヒップH&L+ 杉本			09:30-10:00 ◎ヒップTotalBody 荒牧	09:30-10:00 ◎ヒップStretchC 荒牧	09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 中澤	09:30-10:00 SP 杉本	09:30-10:20 ◎ヒップH&L+ 中澤		09:30-10:20 ◎ヒップLower+ 東	09:30-10:00 SP 杉本		09:30-10:20 ◎ヒップUpper+ 東	
	10:30-11:00 ◎ヒップCore 杉本		10:30-11:20 ◎ヒップB+ 荒牧	10:50-11:20 ◎ヒップChestSR 君島	10:30-11:00 ◎ヒップCore 杉本		10:50-11:40 ◎ヒップWaist+ 深澤	10:50-11:40 ◎ヒップUpper+ 東	10:30-11:20 ◎ヒップLower+ 東	10:50-11:40 ◎ヒップA+ 杉本	10:50-11:20 ◎ヒップChestSR 君島	10:50-11:20 ◎ヒップBackStyle 君島			10:30-11:20 ◎ヒップB+ 深澤	10:30-11:20 ◎ヒップJumpM 荒牧	10:50-11:20 SP 杉本	10:30-11:20 ◎ヒップH&L+ 中澤	10:50-11:20 SP 君島		10:50-11:20 ◎ヒップLower+ 東	10:30-11:20 ◎ヒップLower+ 東	10:40-11:10 SP 君島		
	11:30-12:20 ◎ヒップLower+ 深澤		11:50-12:20 ◎ヒップCore 杉本	11:50-12:20 ◎ヒップStretchC 荒牧	11:30-12:20 ◎ヒップLower+ 東						11:50-12:20 ◎ヒップTotalBody 杉本	11:50-12:40 ◎ヒップLower+ 東			11:50-12:40 ◎ヒップB&A+ 中澤	11:50-12:40 ◎ヒップB+ 深澤	11:50-12:35 Ex45℃リフレCore 荒牧	11:50-12:40 ◎ヒップUpper+ 中澤	11:50-12:40 ◎ヒップJumpM 荒牧		11:50-12:40 ◎ヒップUpper+ 東	11:50-12:20 ◎ヒップPerBackBody 深澤	11:40-12:30 ◎ヒップB&A+ 中澤		
	12:50-13:20 ◎ヒップPerBackBody 深澤	13:00-13:50 ◎ヒップJumpM 荒牧		12:50-13:20 ◎ヒップTotalBody 荒牧	12:50-13:20 ◎ヒップBackStyle 君島		13:10-13:40 ◎ヒップPerBackBody 深澤	13:30-14:20 ◎ヒップB&A+ 中澤	13:10-14:00 ◎ヒップUpper+ 東	13:30-14:00 ◎ヒップReRBody 中澤		13:10-13:40 ◎ヒップPerBackBody 杉本			13:10-14:00 ◎ヒップH&L+ 中澤	13:10-13:40 ◎ヒップHipLine 深澤	13:00-13:50 ◎ヒップB&A+ 中澤	13:10-14:00 ◎ヒップLower+ 吉成	13:10-13:55 Boost Upper+Lower 杉本		13:10-13:40 ◎ヒップChestSR 君島	12:50-13:40 ◎ヒップB&A+ 中澤			
	13:50-14:20 ◎ヒップChestSR 君島		13:50-14:40 ◎ヒップLower+ 東	13:50-14:20 ◎ヒップStretchC 荒牧		14:10-14:55 Ex45℃リフレCore 荒牧	14:30-15:00 ◎ヒップChestSR 君島	14:30-15:00 ◎ヒップCore 杉本		14:10-15:00 ◎ヒップB+ 君島		14:10-15:00 ◎ヒップB+ 君島			14:30-15:00 ◎ヒップPerBackBody 深澤	14:10-14:50 ◎ヒップControlF 杉本	14:20-14:50 ◎ヒップControlF 杉本	14:30-15:00 ◎ヒップCore 杉本	14:30-15:20 ◎ヒップUpper+ 東		14:10-14:40 SP 君島	14:00-14:45 Ex45℃リフレCore 荒牧			
					14:50-15:40 ◎ヒップB&A+ 杉本			14:50-15:20 ◎ヒップControlF 杉本										14:20-14:50 ◎ヒップControlF 杉本	14:30-15:00 ◎ヒップCore 杉本			15:10-16:00 ◎ヒップJumpM 荒牧	15:10-15:40 SP 深澤		
	15:40-16:30 ◎ヒップUpper+ 中澤	15:50-16:20 ◎ヒップCore 杉本			16:10-16:40 ◎ヒップHipLine 深澤		16:00-16:50 ◎ヒップUpper+ 東		16:10-16:55 Ex45℃リフレCore 荒牧			16:30-17:15 Ex45℃リフレBody 荒牧						16:00-16:30 SP 中澤	15:50-16:20 ◎ヒップStretchC 荒牧		16:10-17:00 ◎ヒップUpper+ 東				
	17:00-17:30 ◎ヒップBackStyle 君島	16:50-17:40 ◎ヒップLower+ 東		17:20-17:50 ◎ヒップHipLine 深澤	17:10-18:00 ◎ヒップUpper+ 東		17:20-17:50 ◎ヒップTotalBody 荒牧	17:10-17:50 ◎ヒップA+ 深澤	17:20-18:10 ◎ヒップH&L+ 中澤	17:00-17:50 ◎ヒップB&A+ 中澤		17:40-18:30 ◎ヒップUpper+ 東			17:20-17:50 ◎ヒップChestSR 君島	17:20-17:50 ◎ヒップCore 杉本	17:40-18:30 ◎ヒップH&L+ 君島	17:00-17:50 ◎ヒップWaist+ 深澤	17:50-18:40 ◎ヒップLower+ 東		17:50-18:40 ◎ヒップB+ 深澤		18:30-19:20 ◎ヒップB+ 深澤		
	18:00-18:50 ◎ヒップB&A+ 中澤	18:10-18:55 Boost Upper+Lower 中澤	18:20-18:50 ◎ヒップBackStyle 深澤	18:20-19:10 ◎ヒップUpper+ 東	18:30-19:20 ◎ヒップWaist+ 君島		18:20-19:10 ◎ヒップB+ 君島	18:20-19:10 ◎ヒップB&A+ 杉本	18:40-19:10 ◎ヒップStretchC 荒牧	18:20-19:10 ◎ヒップH&L+ 中澤	18:20-19:10 ◎ヒップB+ 杉本		19:00-19:30 ◎ヒップHipLine 深澤		18:20-18:50 ◎ヒップBackStyle 君島	18:20-19:10 ◎ヒップB+ 君島	19:00-19:30 ◎ヒップPerBackBody 深澤	18:20-18:50 ◎ヒップHipLine 深澤	19:10-19:40 ◎ヒップCore 杉本		19:10-19:40 ◎ヒップStretchC 荒牧	18:50-19:40 ◎ヒップA+ 深澤		19:50-20:20 SP 杉本	
	19:20-20:10 ◎ヒップB+ 君島	19:20-20:10 ◎ヒップH&L+ 中澤	19:20-20:10 ◎ヒップLower+ 東	19:40-20:30 ◎ヒップA+ 深澤			19:40-20:30 ◎ヒップWaist+ 君島	19:40-20:10 ◎ヒップHipLine 深澤	19:40-20:30 ◎ヒップLower+ 中澤	19:40-20:30 ◎ヒップCore 杉本	19:40-20:30 ◎ヒップJumpM 荒牧				19:20-20:10 ◎ヒップLower+ 東	19:40-20:30 ◎ヒップWaist+ 君島	20:00-20:30 SP 君島	19:20-20:10 ◎ヒップUpper+ 東							
20:40-21:30 ◎ヒップH&L+ 中澤	20:40-21:30 ◎ヒップUpper+ 東	20:40-21:30 ◎ヒップB&A+ 中澤	21:00-21:30 ◎ヒップPerBackBody 深澤			21:00-21:30 ◎ヒップBackStyle 君島	20:40-21:30 ◎ヒップB+ 深澤	21:00-21:30 ◎ヒップReRBody 中澤	20:40-21:30 ◎ヒップUpper+ 中澤	21:00-21:30 ◎ヒップReRBody 中澤				20:40-21:30 ◎ヒップUpper+ 東	21:00-21:30 SP 杉本	21:00-21:30 ◎ヒップHipLine 深澤	20:40-21:30 ◎ヒップA+ 深澤						21:00-21:45 Ex45℃リフレCore 荒牧		

