

※2026年10月08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。

※2026年10月08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。

	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	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
	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 池田	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 篠崎	●09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 下川		09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 野坂	09:30-10:00 ◎ヒラControlF 池田	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 篠崎	09:30-10:00 Cardio Reform Blast 杵渕	09:30-10:00 ◎ヒラTotalBody 池田	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 野坂		09:30-10:00 SP 下川	●09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 篠崎	●09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 杵渕	09:30-10:00 SP 三好	09:30-10:00 ◎ヒラRefBody 下川	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 杵渕		●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 下川	09:30-10:00 ◎ヒラBackStyle 中鉢		09:30-10:00 SP 中鉢	●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 杵渕	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 中鉢
	10:20-10:50 ◎ヒラControlF 池田	10:40-11:10 SP 篠崎	10:40-11:10 SP 下川		●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 杵渕	10:20-10:50 ◎ヒラTotalBody 池田		10:20-11:05 Strong Back&Arms 杵渕	10:20-10:50 ◎ヒラControlF 池田		10:40-11:10 SP 野坂	●10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 長倉	10:40-11:10 SP 三好	10:40-11:10 Cardio Reform Blast 杵渕	10:20-11:10 ◎ヒラJumpM 三好	●10:20-11:10 ◎ヒラUpper+ 下川	10:40-11:10 SP 杵渕		10:40-11:10 SP 下川	10:20-10:50 SP 中鉢		●10:20-11:10 ◎ヒラB+ 篠崎	10:40-11:10 ◎ヒラTotalBody 杵渕	●10:20-11:10 ◎ヒラB&A+ 中鉢
	●11:10-12:00 ◎ヒラH&L+ 下川	11:30-12:15 Boost Upper&Lower 野坂	11:30-12:15 Ex45℃ヒラRefBody 三好		11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 池田	●11:10-12:00 ◎ヒラH&L+ 野坂	●11:30-12:20 ◎ヒラWaist+ 杵渕	●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 下川	●11:10-12:00 ◎ヒラLower+ 杵渕	11:30-12:00 ◎ヒラTotalBody 杵渕		●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 篠崎	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 杵渕	●11:30-12:20 ◎ヒラB&A+ 長倉	11:30-12:00 SP 野坂	●11:30-12:20 ◎ヒラH&L+ 篠崎		●11:30-12:20 ◎ヒラLower+ 野坂	●11:10-12:00 ◎ヒラH&L+ 篠崎		●11:30-12:20 ◎ヒラRefCore 杵渕	●11:30-12:20 ◎ヒラUpper+ 篠崎	11:30-12:20 ◎ヒラA+ 三好	
	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 下川	●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 野坂	●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 杵渕		●12:20-13:10 ◎ヒラH&L+ 長倉	12:20-13:05 Boost Upper&Lower 野坂	●12:40-13:30 ◎ヒラH&L+ 杵渕	12:40-13:10 SP 下川	12:20-12:50 SP 杵渕	●12:20-13:10 ◎ヒラWaist+ 杵渕		12:40-13:10 ◎ヒラControlF 池田	12:40-13:25 Power Waist Shape 杵渕	12:40-13:10 SP 下川	●12:20-13:10 ◎ヒラB&A+ 野坂	12:20-13:10 ◎ヒラA+ 池田	●12:40-13:30 ◎ヒラUpper+ 篠崎		●12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 長倉	●12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 池田		12:40-13:10 ◎ヒラRefCore 杵渕	●12:40-13:30 ◎ヒラB&A+ 篠崎	12:40-13:10 ◎ヒラStretchC 三好
	13:30-14:00 SP 杵渕	13:50-14:20 ◎ヒラControlF 池田	13:50-14:20 ◎ヒラRefBody 野坂		13:30-14:00 SP 下川	13:30-14:00 SP 下川	●13:30-14:20 ◎ヒラB+ 篠崎	●13:10-14:00 ◎ヒラB&A+ 池田	13:30-14:00 ◎ヒラRefBody 長倉		14:20-15:05 Strong Hip&Legs 長倉	14:40-15:10 SP 長倉	15:30-16:00 ◎ヒラChestSR 池田	●16:20-17:10 ◎ヒラB+ 下川	16:40-17:30 ◎ヒラA+ 池田	17:05-17:50 Boost Upper&Lower 長倉	●16:40-17:30 ◎ヒラB&A+ 長倉	16:40-17:10 SP 野坂		16:40-17:10 SP 杵渕	17:00-17:30 ◎ヒラChestSR 池田		17:00-17:30 SP 三好	17:30-18:00 ◎ヒラTotalBody 杵渕
	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 池田	●17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 篠崎	●16:40-17:30 ◎ヒラB+ 篠崎		17:00-17:30 ◎ヒラChestSR 池田	●17:00-17:30 ◎ヒラB&A+ 長倉	17:00-17:30 SP 長倉	●17:00-17:30 ◎ヒラH&L+ 長倉	17:50-18:20 SP 下川	●17:30-18:20 ◎ヒラA+ 池田		17:30-18:20 ◎ヒラBackStyle 池田	17:50-18:20 ◎ヒラJumpM 池田	17:50-18:20 ◎ヒラTotalBody 三好	18:10-19:00 ◎ヒラJumpM 三好	18:10-18:40 ◎ヒラTotalBody 杵渕	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 池田		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 杵渕	●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 中鉢		●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 野坂	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 池田	18:20-19:05 Power Waist Shape 杵渕
	18:10-18:40 SP 下川	18:10-18:40 ◎ヒラRefBody 野坂	18:40-19:10 ◎ヒラControlF 池田		17:55-18:40 Ex45℃ヒラRefCore 三好	●17:50-18:40 ◎ヒラB+ 下川	17:50-18:20 ◎ヒラControlF 池田	●17:50-18:40 ◎ヒラH&L+ 長倉	17:50-18:20 SP 下川	●17:30-18:20 ◎ヒラRefBody 杵渕		18:40-19:25 Strong Hip&Legs 野坂	●18:40-19:30 ◎ヒラB+ 篠崎	18:40-19:30 ◎ヒラRefCore 杵渕	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 長倉	19:00-19:30 SP 長倉	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 中鉢		17:30-18:15 Boost Upper&Lower 杵渕	●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 中鉢		●17:50-18:40 ◎ヒラB&A+ 野坂	●17:50-18:40 ◎ヒラLower+ 池田	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 中鉢
	19:00-19:30 ◎ヒラBackStyle 池田	19:00-19:30 SP 野坂			19:00-19:30 ◎ヒラStretchC 三好	●19:00-19:50 ◎ヒラLower+ 下川		18:40-19:30 ◎ヒラA+ 池田	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 杵渕			18:40-19:30 ◎ヒラB+ 篠崎	19:00-19:50 ◎ヒラRefCore 杵渕	●19:00-19:50 ◎ヒラUpper+ 長倉		19:00-19:30 SP 長倉	●18:20-19:10 ◎ヒラLower+ 中鉢		●18:40-19:30 ◎ヒラWaist+ 中鉢	19:00-19:45 Boost Upper&Lower 中鉢		19:00-19:50 ◎ヒラA+ 池田	●19:00-19:50 ◎ヒラB+ 中鉢	
	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 杵渕	19:50-20:40 ◎ヒラA+ 池田			●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 篠崎	20:10-20:40 SP 長倉	●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 長倉	20:10-20:40 ◎ヒラRefBody 篠崎	19:50-20:35 Strong Hip&Legs 長倉			●19:50-20:40 ◎ヒラLower+ 野坂	20:10-20:40 SP 篠崎	20:10-20:40 SP 長倉	●19:50-20:40 ◎ヒラB+ 中鉢		19:50-20:40 ◎ヒラA+ 池田	20:10-20:40 ◎ヒラTotalBody 杵渕		20:10-20:40 SP 下川	20:10-20:40 ◎ヒラControlF の野	20:10-20:40 ◎ヒラBackStyle の野	21:00-21:30 ◎ヒラUpper+ 下川	21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 下川
	●21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 杵渕	21:00-21:30 ◎ヒラChestSR 池田			21:00-21:30 ◎ヒラRefBody 下川	●21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 長倉	21:00-21:30 SP 長倉	21:00-21:45 Power Basic 篠崎	●21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 下川			21:00-21:30 SP 野坂	●21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 篠崎	●21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 篠崎	●21:00-21:50 ◎ヒラBackStyle 中鉢	21:00-21:30 ◎ヒラB&A+ 中鉢		21:00-21:30 ◎ヒラChestSR 池田	●21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 杵渕		●21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 下川	21:00-21:30 ◎ヒラBackStyle の野		

