

※2026年07月12日02:01 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07月12日02:01 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(水)                            | 2日(木)                            | 3日(金)                               | 4日(土)                             | 5日(日) | 6日(月)                                  | 7日(火)                             | 8日(水)                                  | 9日(木)                            | 10日(金)                              | 11日(土)                            | 12日(日) | 13日(月)                          | 14日(火)                                 | 15日(水)                           | 16日(木)                                 | 17日(金)                            | 18日(土)                                 | 19日(日) | 20日(月)                           | 21日(火)                              | 22日(水)                           | 23日(木)                            | 24日(金)                         |  |
|--|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|
|  | Aスタンツォ                           | Aスタンツォ                           | Aスタンツォ                              | Aスタンツォ                            | -     | Aスタンツォ                                 | Aスタンツォ                            | Aスタンツォ                                 | Aスタンツォ                           | Aスタンツォ                              | Aスタンツォ                            | -      | Aスタンツォ                          | Aスタンツォ                                 | Aスタンツォ                           | Aスタンツォ                                 | Aスタンツォ                            | Aスタンツォ                                 | -      | Aスタンツォ                           | Aスタンツォ                              | -                                | Aスタンツォ                            | Aスタンツォ                         |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  | 09:30-10:20<br>◎ヒラB+<br>加井       | 09:30-10:20<br>◎ヒラH&L+<br>児玉     | 09:30-10:00<br>◎ヒラRefCore<br>新谷     | 08:00-08:45<br>Power Basic<br>新谷  |       | 09:30-10:20<br>◎ヒラLower+<br>新谷         | 09:30-10:20<br>◎ヒラB&A+<br>新谷      | 09:30-10:20<br>◎ヒラLower+<br>竹本         | 09:30-10:20<br>◎ヒラUpper+<br>田中   | 09:30-10:00<br>◎ヒラChestSR<br>児玉     | 08:00-08:30<br>◎ヒラControlF<br>政吉  |        | 09:30-10:20<br>◎ヒラB&A+<br>青島    | 09:30-10:15<br>Boost Upper&Lower<br>加井 | 09:30-10:20<br>◎ヒラUpper+<br>竹本   | 09:30-10:00<br>◎ヒラPerBackBody<br>加井    | 09:30-10:20<br>◎ヒラUpper+<br>加井    | 08:00-08:30<br>◎ヒラChestSR<br>児玉        | 10分    | 09:20-10:10<br>◎ヒラUpper+<br>竹本   | 09:30-10:20<br>◎ヒラLower+<br>久安      |                                  | 09:30-10:00<br>SP<br>加井           | 09:30-10:20<br>◎ヒラB+<br>加井     |  |
|  | 10:50-11:20<br>◎ヒラRefBody<br>児玉  | 10:50-11:40<br>◎ヒラUpper+<br>児玉   | 10:30-11:20<br>◎ヒラB+<br>新谷          | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>加井    |       | 10:50-11:20<br>◎ヒラRefCore<br>加井        | 10:50-11:40<br>◎ヒラLower+<br>新谷    | 10:50-11:40<br>◎ヒラWaist+<br>久安         | 10:50-11:40<br>◎ヒラH&L+<br>新谷     | 10:30-11:00<br>◎ヒラControlF<br>政吉    | 10:20-10:50<br>◎ヒラTotalBody<br>加井 |        | 10:50-11:20<br>◎ヒラHipLine<br>児玉 | 10:40-11:30<br>◎ヒラLower+<br>竹本         | 10:50-11:40<br>◎ヒラLower+<br>竹本   | 10:30-11:20<br>◎ヒラUpper+<br>川尾         | 10:50-11:20<br>SP<br>加井           | 10:20-11:10<br>◎ヒラLower+<br>田中         |        | 10:40-11:10<br>SP<br>政吉          | 10:50-11:40<br>◎ヒラUpper+<br>久安      |                                  | 10:30-11:20<br>◎ヒラLower+<br>竹本    | 10:50-11:20<br>SP<br>青島        |  |
|  | 11:50-12:40<br>◎ヒラWaist+<br>加井   | 12:10-13:00<br>◎ヒラLower+<br>田中   | 11:50-12:20<br>◎ヒラStretchC<br>政吉    | 11:40-12:30<br>◎ヒラUpper+<br>田中    |       | 11:50-12:20<br>◎ヒラTotalBody<br>加井      | 12:10-12:40<br>◎ヒラBackStyle<br>児玉 | 12:10-13:00<br>◎ヒラUpper+<br>久安         | 12:00-12:30<br>◎ヒラStretchC<br>政吉 | 11:30-12:20<br>◎ヒラWaist+<br>加井      | 11:20-12:10<br>◎ヒラUpper+<br>新谷    |        | 12:00-12:30<br>◎ヒラRefBody<br>政吉 | 12:00-12:30<br>◎ヒラBackStyle<br>児玉      | 12:10-12:40<br>◎ヒラRefBody<br>政吉  | 11:50-12:40<br>◎ヒラLower+<br>竹本         | 11:50-12:40<br>◎ヒラB&A+<br>新谷      | 11:40-12:10<br>SP<br>政吉                |        | 11:40-12:30<br>◎ヒラH&L+<br>政吉     | 12:10-12:40<br>◎ヒラPerBackBody<br>加井 |                                  | 11:50-12:40<br>◎ヒラUpper+<br>田中    | 11:50-12:40<br>◎ヒラLower+<br>田中 |  |
|  | 13:10-14:00<br>◎ヒラUpper+<br>田中   | 13:30-14:00<br>◎ヒラStretchC<br>政吉 | 12:50-13:40<br>◎ヒラH&L+<br>新谷        | 13:00-13:30<br>◎ヒラHipLine<br>児玉   |       | 12:50-13:35<br>Boost Upper&Lower<br>竹本 | 13:10-14:00<br>◎ヒラH&L+<br>児玉      | 13:30-14:00<br>◎ヒラHipLine<br>児玉        | 12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>田中   | 12:50-13:40<br>◎ヒラLower+<br>田中      | 12:40-13:30<br>◎ヒラWaist+<br>政吉    |        | 13:00-13:50<br>◎ヒラLower+<br>田中  | 13:00-13:50<br>◎ヒラUpper+<br>竹本         | 13:10-14:00<br>◎ヒラWaist+<br>川尾   | 13:10-14:00<br>◎ヒラB+<br>川尾             | 13:10-13:40<br>◎ヒラBackStyle<br>児玉 | 12:40-13:25<br>Boost Upper&Lower<br>田中 |        | 13:00-13:50<br>◎ヒラUpper+<br>田中   | 13:10-13:40<br>SP<br>加井             |                                  | 13:10-13:40<br>◎ヒラTotalBody<br>加井 |                                |  |
|  |                                  |                                  | 14:10-14:40<br>◎ヒラChestSR<br>青島     | 14:20-15:10<br>◎ヒラWaist+<br>新谷    |       |                                        | 14:30-15:15<br>Power Basic<br>政吉  | 14:30-15:15<br>Boost Upper&Lower<br>竹本 |                                  | 14:10-14:40<br>◎ヒラStretchC<br>政吉    | 14:10-15:00<br>◎ヒラH&L+<br>新谷      |        | 14:20-15:10<br>◎ヒラB+<br>児玉      | 14:20-15:10<br>◎ヒラLower+<br>田中         |                                  | 14:30-15:00<br>SP<br>加井                | 14:10-15:00<br>◎ヒラLower+<br>児玉    | 14:00-14:50<br>◎ヒラUpper+<br>竹本         |        | 14:40-15:10<br>◎ヒラControlF<br>政吉 |                                     | 14:10-14:55<br>Power Basic<br>児玉 |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  | 15:10-15:40<br>◎ヒラRefBody<br>青島     | 15:40-16:30<br>◎ヒラLower+<br>加井    |       | 16:00-16:50<br>◎ヒラLower+<br>田中         |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 | 15:40-16:10<br>◎ヒラCore<br>青島           |                                  |                                        |                                   |                                        |        | 15:40-16:30<br>◎ヒラWaist+<br>新谷   |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  | 17:00-17:50<br>◎ヒラLower+<br>加井   | 17:20-18:10<br>◎ヒラUpper+<br>竹本   | 17:20-17:50<br>◎ヒラCore<br>青島        | 17:00-17:30<br>◎ヒラTotalBody<br>加井 |       | 17:20-17:50<br>◎ヒラPerBackBody<br>加井    | 17:20-18:10<br>◎ヒラA+<br>児玉        | 17:40-18:10<br>◎ヒラChestSR<br>児玉        |                                  | 17:20-17:50<br>◎ヒラTotalBody<br>加井   | 17:00-17:50<br>◎ヒラLower+<br>竹本    |        | 17:30-18:20<br>◎ヒラUpper+<br>新谷  |                                        | 17:20-17:50<br>◎ヒラRefCore<br>政吉  | 17:30-18:15<br>Boost Upper&Lower<br>政吉 | 17:20-18:10<br>◎ヒラB+<br>児玉        |                                        |        | 17:00-17:30<br>SP<br>新谷          | 17:20-18:10<br>◎ヒラB+<br>加井          |                                  | 17:20-18:10<br>◎ヒラLower+<br>田中    |                                |  |
|  | 18:20-19:10<br>◎ヒラB&A+<br>政吉     | 18:40-19:10<br>◎ヒラRefCore<br>政吉  | 18:20-19:10<br>◎ヒラB+<br>加井          |                                   |       | 18:20-19:10<br>◎ヒラUpper+<br>竹本         | 18:40-19:30<br>◎ヒラB+<br>児玉        | 18:40-19:10<br>◎ヒラHipLine<br>児玉        | 18:20-19:10<br>◎ヒラLower+<br>竹本   | 18:20-19:10<br>◎ヒラUpper+<br>田中      |                                   |        | 18:20-19:10<br>◎ヒラLower+<br>竹本  | 18:20-19:10<br>◎ヒラUpper+<br>竹本         | 18:40-19:10<br>◎ヒラControlF<br>政吉 | 18:40-19:10<br>SP<br>新谷                | 18:40-19:10<br>SP<br>新谷           |                                        |        | 18:40-19:30<br>◎ヒラB&A+<br>新谷     |                                     | 18:40-19:30<br>◎ヒラUpper+<br>児玉   | 18:20-19:10<br>◎ヒラH&L+<br>新谷      |                                |  |
|  | 19:40-20:30<br>◎ヒラUpper+<br>田中   | 19:40-20:30<br>◎ヒラWaist+<br>政吉   | 19:40-20:30<br>◎ヒラUpper+<br>竹本      |                                   |       | 19:40-20:30<br>◎ヒラWaist+<br>政吉         | 20:00-20:30<br>◎ヒラRefCore<br>政吉   | 19:40-20:30<br>◎ヒラLower+<br>田中         | 19:40-20:30<br>◎ヒラB&A+<br>加井     | 19:40-20:30<br>◎ヒラLower+<br>加井      |                                   |        | 20:00-20:30<br>◎ヒラRefCore<br>新谷 | 19:40-20:30<br>◎ヒラWaist+<br>児玉         | 19:40-20:30<br>◎ヒラB+<br>川尾       | 19:40-20:30<br>◎ヒラH&L+<br>新谷           | 19:40-20:30<br>◎ヒラLower+<br>竹本    |                                        |        | 20:00-20:30<br>SP<br>新谷          |                                     | 20:00-20:30<br>SP<br>児玉          | 19:40-20:30<br>◎ヒラUpper+<br>児玉    |                                |  |
|  | 21:00-21:30<br>◎ヒラControlF<br>政吉 | 21:00-21:50<br>◎ヒラUpper+<br>竹本   | 21:00-21:30<br>◎ヒラPerBackBody<br>加井 |                                   |       | 21:00-21:30<br>◎ヒラControlF<br>政吉       | 21:00-21:50<br>◎ヒラ政吉              | 21:00-21:50<br>◎ヒラUpper+<br>田中         | 21:00-21:50<br>◎ヒラB+<br>青島       | 21:00-21:30<br>◎ヒラPerBackBody<br>加井 |                                   |        | 21:00-21:50<br>◎ヒラLower+<br>新谷  | 21:00-21:30<br>◎ヒラBackStyle<br>児玉      | 21:00-21:30<br>◎ヒラControlF<br>政吉 | 21:00-21:50<br>◎ヒラUpper+<br>田中         | 21:00-21:50<br>◎ヒラB&A+<br>新谷      |                                        |        | 21:00-21:50<br>◎ヒラLower+<br>新谷   |                                     | 21:00-21:30<br>◎ヒラHipLine<br>児玉  | 21:00-21:30<br>SP<br>新谷           |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |
|  |                                  |                                  |                                     |                                   |       |                                        |                                   |                                        |                                  |                                     |                                   |        |                                 |                                        |                                  |                                        |                                   |                                        |        |                                  |                                     |                                  |                                   |                                |  |

