

※2026年09月18日02:02 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	Aスタジオ	Aスタジオ			
	09:30-10:20 ㊟ヒラLower+ 坪井	09:30-10:00 ㊟ヒラRefCore 向井	09:30-10:20 ㊟ヒラUpper+ 宮内	09:30-10:20 ㊟ヒラLower+ 浅野	09:00-09:50 ㊟ヒラUpper+ 向井		09:30-10:00 ㊟ヒラStretchC 宮内	09:30-10:20 ㊟ヒラWaist+ 浅野	09:30-10:00 ㊟ヒラRefCore 向井	●09:30-10:20 ㊟ヒラUpper+ 坪井	09:30-10:00 ㊟ヒラRefCore 北村	●09:00-09:50 ㊟ヒラH&L+ 向井		09:30-10:20 ㊟ヒラUpper+ 坪井	●09:30-10:20 ㊟ヒラB+ 向井	09:30-10:20 ㊟ヒラUpper+ 浅野	09:30-10:00 SP 宮内	●09:30-10:20 ㊟ヒラUpper+ 坪井	●09:00-09:50 ㊟ヒラLower+ 浅野		●09:00-09:50 ㊟ヒラUpper+ 坪井	09:00-09:30 SP 宮内	09:00-09:50 ㊟ヒラLower+ 浅野	09:30-10:20 ㊟ヒラLower+ 坪井			
					10:20-10:50 ㊟ヒラRefCore 向井															10:20-10:50 ㊟ヒラRefCore 浅野		10:20-10:50 SP 駒居	10:00-10:50 ㊟ヒラWaist+ 北村	10:20-10:50 SP 向井			
	10:50-11:40 ㊟ヒラB+ 向井	10:30-11:20 ㊟ヒラB&A+ 北村	10:50-11:20 ㊟ヒラRefCore 北村	10:50-11:20 ㊟ヒラRefCore 浅野			10:30-11:20 ㊟ヒラLower+ 北村	10:50-11:40 ㊟ヒラB+ 浅野	10:30-11:20 ㊟ヒラB+ 浅野	●10:40-11:30 ㊟ヒラLower+ 坪井	10:30-11:20 ㊟ヒラUpper+ 浅野	10:20-11:10 ㊟ヒラUpper+ 坪井		10:50-11:20 ㊟ヒラRefBody 北村	10:50-11:40 ㊟ヒラLower+ 向井	10:50-11:40 ㊟ヒラB+ 浅野	Ex45㊟ヒラRefCore 宮内	10:50-11:40 ㊟ヒラLower+ 向井					10:50-11:40 ㊟ヒラUpper+ 坪井				
		11:50-12:20 ㊟ヒラRefCore 北村	11:50-12:40 ㊟ヒラRefCore 宮内	11:50-12:40 ㊟ヒラRefCore 坪井	11:20-12:10 ㊟ヒラH&L+ 浅野		11:50-12:40 ㊟ヒラUpper+ 坪井	12:10-13:00 ㊟ヒラLower+ 宮内	11:50-12:20 ㊟ヒラRefCore 向井	11:50-12:40 ㊟ヒラRefCore 北村	●11:50-12:40 ㊟ヒラLower+ 坪井	11:40-12:25 Boost Upper/Lower 向井		11:50-12:40 ㊟ヒラLower+ 坪井	●12:10-13:00 ㊟ヒラUpper+ 坪井	12:10-12:40 SP 北村	11:50-12:40 ㊟ヒラWaist+ 浅野	12:10-13:00 ㊟ヒラUpper+ 向井	11:20-12:10 ㊟ヒラUpper+ 坪井		●11:20-12:10 ㊟ヒラLower+ 駒居	11:20-12:10 ㊟ヒラLower+ 向井	11:20-12:10 ㊟ヒラUpper+ 浅野				
	12:10-13:00 ㊟ヒラLower+ 坪井				12:40-13:30 ㊟ヒラUpper+ 北村																			12:10-13:00 ㊟ヒラLower+ 浅野			
		12:50-13:40 ㊟ヒラLower+ 坪井																		12:40-13:30 ㊟ヒラRefCore 岩崎		●12:40-13:30 ㊟ヒラUpper+ 坪井		12:40-13:30 ㊟ヒラH&L+ 北村			
	13:30-14:20 ㊟ヒラWaist+ 宮内		13:10-14:00 ㊟ヒラB&A+ 北村	13:10-14:00 ㊟ヒラLower+ 坪井			●13:10-14:00 ㊟ヒラLower+ 坪井	13:30-14:00 ㊟ヒラRefCore 浅野				●13:10-14:00 ㊟ヒラUpper+ 坪井	13:00-13:50 ㊟ヒラUpper+ 坪井		14:00-14:50 ㊟ヒラWaist+ 北村		13:10-14:00 ㊟ヒラLower+ 向井	13:10-14:00 ㊟ヒラLower+ 浅野	13:30-14:20 ㊟ヒラLower+ 坪井								
	15:00-15:50 ㊟ヒラUpper+ 坪井			15:00-15:30 ㊟ヒラStretchC 宮内																							
	16:20-16:50 ㊟ヒラRefCore 浅野		16:20-16:50 ㊟ヒラRefCore 北村		16:00-16:50 ㊟ヒラLower+ 向井		16:20-17:10 ㊟ヒラUpper+ 坪井	16:50-17:20 ㊟ヒラRefCore 北村			16:40-17:30 ㊟ヒラLower+ 坪井	16:00-16:50 ㊟ヒラLower+ 坪井		16:40-17:30 ㊟ヒラRefBody 北村	16:40-17:10 ㊟ヒラRefBody 北村	●16:40-17:30 ㊟ヒラUpper+ 坪井	16:40-17:10 SP 宮内	16:20-17:10 ㊟ヒラH&L+ 浅野	15:40-16:30 ㊟ヒラUpper+ 坪井		15:00-15:50 ㊟ヒラUpper+ 駒居		15:40-16:25 Boost Upper/Lower 浅野				
	17:10-18:00 ㊟ヒラLower+ 宮内		17:20-18:10 ㊟ヒラLower+ 向井	17:10-18:00 ㊟ヒラB+ 浅野	17:20-17:50 ㊟ヒラRefCore 北村		17:30-18:00 ㊟ヒラStretchC 向井	17:40-18:30 ㊟ヒラH&L+ 北村	●17:10-18:00 ㊟ヒラB+ 浅野	17:50-18:20 ㊟ヒラRefCore 浅野	17:50-18:20 ㊟ヒラRefCore 浅野	17:20-17:50 ㊟ヒラRefBody 向井		17:30-18:00 ㊟ヒラRefCore 北村	17:30-18:00 ㊟ヒラRefCore 北村	17:50-18:20 SP 向井	17:30-18:20 ㊟ヒラUpper+ 向井	17:30-18:15 ㊟ヒラRefCore 向井	17:00-17:50 ㊟ヒラLower+ 岩崎		●17:20-18:10 ㊟ヒラUpper+ 向井		●17:00-17:50 ㊟ヒラH&L+ 向井	17:10-18:00 ㊟ヒラLower+ 坪井			
		17:50-18:20 ㊟ヒラRefCore 向井																									
	18:20-19:10 ㊟ヒラUpper+ 坪井	18:40-19:30 ㊟ヒラUpper+ 坪井	18:30-19:00 ㊟ヒラRefBody 宮内	18:20-19:10 ㊟ヒラH&L+ 宮内	18:20-19:10 ㊟ヒラH&L+ 浅野		18:20-19:10 ㊟ヒラLower+ 坪井	18:50-19:20 ㊟ヒラRefCore 宮内	18:20-19:10 ㊟ヒラLower+ 浅野	18:40-19:30 ㊟ヒラUpper+ 向井	●18:40-19:30 ㊟ヒラLower+ 坪井	18:20-19:10 ㊟ヒラUpper+ 坪井		18:20-19:10 ㊟ヒラLower+ 向井	18:40-19:30 ㊟ヒラLower+ 向井	18:40-19:30 SP 向井	18:40-19:30 SP 向井	18:20-19:10 ㊟ヒラLower+ 岩崎		18:40-19:30 ㊟ヒラLower+ 坪井		18:20-19:05 Boost Upper/Lower 向井	●18:20-19:10 ㊟ヒラB+ 浅野				
	19:30-20:20 ㊟ヒラUpper+ 浅野	19:50-20:40 ㊟ヒラLower+ 坪井	19:30-20:20 ㊟ヒラUpper+ 北村	19:30-20:20 ㊟ヒラUpper+ 北村	19:40-20:30 ㊟ヒラB+ 浅野		19:30-20:15 Boost Upper/Lower 北村	19:40-20:30 ㊟ヒラLower+ 坪井	19:30-20:15 Boost Upper/Lower 向井	19:50-20:20 ㊟ヒラRefCore 向井	19:50-20:20 ㊟ヒラRefCore 北村	19:40-20:30 ㊟ヒラB+ 向井		19:30-20:20 ㊟ヒラUpper+ 坪井	19:30-20:20 ㊟ヒラUpper+ 坪井	19:50-20:40 ㊟ヒラLower+ 坪井	19:30-20:20 ㊟ヒラLower+ 浅野	19:50-20:20 ㊟ヒラRefCore 浅野	19:40-20:30 ㊟ヒラUpper+ 坪井		20:00-20:30 SP 向井	20:00-20:30 ㊟ヒラRefCore 北村	19:40-20:30 ㊟ヒラLower+ 北村	●19:30-20:20 ㊟ヒラH&L+ 北村			
	20:40-21:30 ㊟ヒラLower+ 浅野	21:00-21:50 ㊟ヒラUpper+ 浅野	20:40-21:30 ㊟ヒラH&L+ 向井	20:40-21:30 ㊟ヒラLower+ 北村			●20:40-21:30 ㊟ヒラWaist+ 向井	20:50-21:40 ㊟ヒラUpper+ 坪井	20:40-21:30 ㊟ヒラLower+ 向井	20:40-21:30 ㊟ヒラLower+ 浅野	20:40-21:30 ㊟ヒラLower+ 浅野	20:40-21:30 ㊟ヒラB+ 浅野		21:00-21:30 ㊟ヒラRefCore 浅野	20:40-21:30 ㊟ヒラLower+ 北村	21:00-21:30 SP 北村	20:40-21:30 ㊟ヒラUpper+ 向井	20:40-21:25 Boost Upper/Lower 浅野							●20:40-21:30 ㊟ヒラUpper+ 北村		

