

※2026年07月25日02:08 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25日02:08 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(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)
	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
	08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 平井							08:00-08:50 ◎ヒラLower+ 蘆刈			08:00-08:50 ◎ヒラH&L+ 谷口											08:00-08:50 ◎ヒラUpper+ 門野		
	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 平井		09:30-10:20 ◎ヒラB+ 平井	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 上井	09:30-10:20 ◎ヒラH&L+ 谷口	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 石原	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 上井	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 蘆刈		09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 種田	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 谷口	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 上井	●09:30-10:20 ◎ヒラB+ 平井				●09:30-10:20 ◎ヒラWaist+ 蘆刈	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 谷口	09:30-10:00 ◎ヒラRefCore 種田	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 平井	09:30-10:20 ◎ヒラB+ 石原	09:30-10:20 ◎ヒラLower+ 門野	09:30-10:20 ◎ヒラUpper+ 谷口	
	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 種田		11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 種田	11:00-11:50 ◎ヒラ上井	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 谷口	11:00-11:50 ◎ヒラB+ 石原	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 上井	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 谷口		10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 門野	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 種田	●11:00-11:50 ◎ヒラ上井	11:00-11:50 ◎ヒラLower+ 平井				11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 蘆刈	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 種田	10:40-11:30 ◎ヒラLower+ 種田	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 平井	●11:00-11:50 ◎ヒラB+ 蘆刈	11:00-11:50 ◎ヒラUpper+ 上井	11:00-11:50 ◎ヒラRefCore 上井	
	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 蘆刈		12:30-13:15 Ex45℃ヒラRefCore 種田	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 蘆刈	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 門野	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 平井	12:10-13:00 ◎ヒラLower+ 門野	12:30-13:20 ◎ヒラB&A+ 谷口		12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 谷口	12:30-13:20 ◎ヒラB+ 種田	12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 門野	12:30-13:20 ◎ヒラUpper+ 石原				12:30-13:00 ◎ヒラRefCore 平井	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 種田	12:10-13:00 ◎ヒラUpper+ 石原	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 蘆刈	●12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 門野	12:30-13:20 ◎ヒラLower+ 平井	12:10-12:50 ◎ヒラB+ 蘆刈	
	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 蘆刈			14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 門野	13:50-14:35 Ex45℃ヒラRefCore 種田	14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 谷口	13:40-14:30 ◎ヒラUpper+ 門野	14:00-14:50 ◎ヒラB+ 門野			14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 石原		14:00-14:50 ◎ヒラLower+ 蘆刈				13:40-14:30 ◎ヒラLower+ 平井	●14:00-14:50 ◎ヒラB&A+ 谷口	●13:40-14:30 ◎ヒラB+ 門野	13:50-14:20 ◎ヒラRefCore 平井	14:00-14:50 ◎ヒラUpper+ 谷口			
	15:30-16:20 ◎ヒラB+ 上井		15:20-15:50 ◎ヒラRefCore 門野																					
	17:00-17:50 ◎ヒラUpper+ 門野		16:40-17:25 Ex45℃ヒラRefCore 種田	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 平井	16:50-17:20 ◎ヒラRefCore 上井	16:30-17:20 ◎ヒラUpper+ 石原		17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 上井			17:00-17:50 ◎ヒラLower+ 平井							16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 上井	16:30-17:20 ◎ヒラH&L+ 谷口	16:50-17:40 ◎ヒラUpper+ 上井	16:30-17:20 ◎ヒラLower+ 蘆刈	●17:00-17:50 ◎ヒラWaist+ 蘆刈		
	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 平井		18:00-18:50 ◎ヒラB+ 種田	18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 種田	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 上井	18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 石原				18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 平井		18:00-18:50 ◎ヒラH&L+ 谷口	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 上井				18:00-18:50 ◎ヒラLower+ 種田	18:20-18:50 ◎ヒラRefCore 上井	18:00-18:50 ◎ヒラUpper+ 門野	18:20-18:50 ◎ヒラRefCore 上井	●18:00-18:50 ◎ヒラB&A+ 谷口		18:20-19:10 ◎ヒラUpper+ 石原	
	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 石原		19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 石原	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 蘆刈	19:30-20:20 ◎ヒラ蘆刈	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 平井				19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 蘆刈		19:30-20:20 ◎ヒラH&L+ 谷口	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 谷口				●19:30-20:20 ◎ヒラB+ 門野	19:30-20:20 ◎ヒラ門野	19:30-20:20 ◎ヒラLower+ 上井	●19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 谷口	19:30-20:20 ◎ヒラUpper+ 谷口		19:40-20:30 ◎ヒラLower+ 平井	
	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 石原		21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 石原	●21:00-21:50 ◎ヒラWaist+ 蘆刈	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 蘆刈	21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 平井				21:00-21:50 ◎ヒラB+ 石原		21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 種田	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 谷口				21:00-21:50 ◎ヒラLower+ 門野	21:00-21:50 ◎ヒラB&A+ 平井	●21:00-21:50 ◎ヒラ上井	●21:00-21:50 ◎ヒラH&L+ 谷口	21:00-21:50 ◎ヒラUpper+ 平井		●21:00-21:50 ◎ヒラB+ 種田	

