

※2026年10月18日02:11 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18日02:11 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。

[illegible]

14日(土)		15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)		21日(土)		22日(日)		23日(月)		24日(火)		25日(水)	
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	-	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
												定休日											
08:00-09:00 お腹 真崎	10分 08:20-09:10 ◎ヒラLower+ 北嶋	08:00-09:00 リラクス 植村	10分 08:20-09:10 ◎ヒラH&L+ 河内											08:00-09:00 開脚 北嶋	10分 08:20-09:10 ◎ヒラH&L+ 真崎	08:00-09:00 骨盤 中田	10分 08:20-09:10 ◎ヒラLower+ 河内	08:00-09:00 下半身キレ初級 植村	10分 08:00-09:30 ◎ヒラHipLine 中田				
				09:00-10:00 ヨガフロ-リラ 荻田		09:00-10:00 下半身キレ初級 真崎		09:00-10:00 SP 伊藤	10分 09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 北嶋	09:00-10:00 上半身スリ初級 熊野	10分 09:20-10:10 ◎ヒラB+ 河内			09:30-10:30 デトックス 北嶋	10分 09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 熊野	09:30-10:30 ヨガフロ-B 中田	10分 09:50-10:40 ◎ヒラB+ 河内	09:30-10:30 サウントE 植村	10分 09:00-09:30 ◎ヒラStretchC 中田	09:00-10:00 PW初級 荻田	10分 09:20-10:10 ◎ヒラUpper+ 北嶋	09:00-10:00 美尻 中田	10分 09:20-10:10 ◎ヒラLower+ 植村
09:30-10:30 下半身キレ初級 真崎	10分 09:50-10:20 ◎ヒラRefCore 荻田	09:30-10:30 サウントE 植村	10分 09:50-10:40 ◎ヒラUpper+ 河内																				
				10:30-11:30 骨盤 中田		10:30-11:30 美尻 真崎		10:30-11:30 睡眠 伊藤	10分 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 北嶋	10:30-11:30 エナジー 熊野	10分 10:50-11:40 ◎ヒラH&L+ 河内							10:10-11:00 ◎ヒラH&L+ 中田		10:30-11:30 ヨガフロ-リラ 荻田	10分 10:50-11:40 ◎ヒラLower+ 北嶋	10:30-11:30 ヨガフロ-B 中田	10分 10:50-11:40 ◎ヒラUpper+ 植村
11:00-12:00 PW初級 荻田	10分 11:20-12:10 ◎ヒラLower+ 北嶋	11:00-12:00 ネイチャー 植村	10分 11:20-12:10 ◎ヒラB+ 河内										11:00-12:00 開脚 北嶋	10分 11:20-12:10 ◎ヒラB+ 真崎	11:00-12:00 リラクス 中田	10分 11:20-12:10 ◎ヒラUpper+ 真崎							
				12:00-13:00 PW中級 伊藤		12:00-13:00 肩こり 伊藤		12:00-13:00 ジョイフル 伊藤	10分 12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 北嶋	12:00-13:00 肩こり 真崎	10分 12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 河内		12:30-13:30 ヨガフロ-リラ 熊野	10分 12:50-13:40 ◎ヒラLower+ 真崎	12:30-13:30 美尻 真崎	10分 12:50-13:40 ◎ヒラH&L+ 河内	12:30-13:30 AMY 熊野	10分 13:10-13:40 ◎ヒラRefBody 伊藤	12:00-13:00 背中美人 真崎	10分 12:20-13:10 ◎ヒラUpper+ 北嶋	12:00-13:00 リンパリフレッシュ 河内	10分 12:20-13:10 ◎ヒラLower+ 植村	
12:30-13:30 肩こり 荻田	10分 12:50-13:40 ◎ヒラUpper+ 北嶋	12:30-13:30 ヨガフロ-リラ 北嶋	10分 12:50-13:40 ◎ヒラB&A+ 伊藤																				
						13:30-14:30 SP 伊藤							13:30-14:30 リンパリフレッシュ 真崎										

