

※2026年10月27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(日) |       | 2日(月) |       | 3日(火) |       | 4日(水) |       | 5日(木) |       | 6日(金) |       | 7日(土) |       | 8日(日) |       | 9日(月) |       | 10日(火) |       | 11日(水) |       | 12日(木) |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 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 | -      |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |
|       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |        |       |        |       |        |



| 25日(水) |       | 26日(木) | 27日(金) |       | 28日(土) |       | 29日(日) |       | 30日(月) |       |
|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 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    |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |
|        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |

【通常レッスン】

| 強度  | レッスン名     |                    | 時間  |
|-----|-----------|--------------------|-----|
| 1.5 | リラックス     | リラックスヨガ            | 60分 |
| 1.5 | 睡眠        | 至福の睡眠ヨガ            | 60分 |
| 1.5 | Dデトックス    | デジタルデトックスヨガ        | 60分 |
| 2   | 美律        | 美律ホルモンヨガ           | 60分 |
| 2   | ヨガビギナー    | ヨガビギナー             | 60分 |
| 2   | ヨガフローラ    | ヨガフローラリラックス        | 60分 |
| 2   | 上半身スッキリ初級 | 上半身スッキリヨガ初級        | 60分 |
| 2   | 下半身キレイ初級  | 下半身きれいヨガ初級         | 60分 |
| 2   | AJ上半身スリ初級 | 【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2   | AJヨガビギナー  | 【アジャスト】ヨガビギナー      | 60分 |
| 2.5 | ヨガB       | ヨガベーシック            | 60分 |
| 2.5 | 肩こり       | 肩こり改善ヨガ            | 60分 |
| 2.5 | 背中美人      | 背中美人ヨガ             | 60分 |
| 2.5 | ネイチャー     | ネイチャーフィールヨガ        | 60分 |
| 2.5 | AMY       | Asian Music Yoga   | 60分 |
| 3   | 骨盤        | 骨盤筋整ヨガ             | 60分 |
| 3   | お腹        | お腹引き締めヨガ           | 60分 |
| 3   | 美脚        | 美脚ヨガ               | 60分 |
| 3   | サウンドA     | サウンドフローヨガ アクティブ    | 60分 |
| 3   | 美尻        | 美尻ヨガ               | 60分 |
| 3   | サウンドE     | サウンドフローヨガ エモーション   | 60分 |
| 3   | ニノウテ      | ほっそり二の腕ヨガ          | 60分 |
| 3   | 上半身スッキリ中級 | 上半身スッキリヨガ中級        | 60分 |
| 3   | AJお腹      | 【アジャスト】お腹引き締めヨガ    | 60分 |
| 3   | AJ美尻      | 【アジャスト】美尻ヨガ        | 60分 |
| 3   | AJニノウテ    | 【アジャスト】ほっそり二の腕ヨガ   | 60分 |
| 3   | AJ美脚      | 【アジャスト】美脚ヨガ        | 60分 |
| 3.5 | ヨガフロ-B    | ヨガフローベーシック         | 60分 |
| 3.5 | FS-P      | Fun Shape Perfect  | 60分 |
| 3.5 | ジョイフル     | ジョイフルヨガ            | 60分 |
| 3.5 | 下半身キレイ中級  | 下半身きれいヨガ中級         | 60分 |
| 3.5 | AJヨガフロ-B  | 【アジャスト】ヨガフローベーシック  | 60分 |
| 3.5 | MYB       | Music Yoga Burning | 75分 |
| 4   | FS-D      | Fun Shape Disco    | 60分 |
| 4   | PW中級      | パワーヨガ中級            | 60分 |
| 4   | エナジー      | エナジーヨガ             | 60分 |
| 6   | エナジーフロー   | エナジーフローヨガ          | 60分 |

【スクリーン】

| 階 段 | レッスン名     |                         | 時 間 |
|-----|-----------|-------------------------|-----|
| 1.5 | ◇リンパワル    | 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ      | 60分 |
| 1.5 | ◇ハーモニックBY | 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ   | 60分 |
| 2   | ◇下半身キイ初級  | 【スクリーン】下半身きいヨガ初級        | 60分 |
| 2.5 | ◇ネイチャー    | 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ      | 60分 |
| 2.5 | ◇ホットヒラ    | 【スクリーン】ホットピラティス         | 60分 |
| 2.5 | ◇ヨガ'B     | 【スクリーン】ヨガベージック          | 60分 |
| 2.5 | ◇くびれメイク   | 【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)    | 30分 |
| 2.5 | ◇呼吸で流れる   | 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ         | 60分 |
| 3   | ◇サウンド'E   | 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション | 60分 |
| 3   | ◇美尻       | 【スクリーン】美尻ヨガ             | 60分 |
| 3   | ◇PwV初級    | 【スクリーン】パワーヨガ初級          | 60分 |
| 3   | ◇サウンド'A   | 【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ  | 60分 |

| 強度  | レッスン名    |                           | 時間  |
|-----|----------|---------------------------|-----|
| 3   | ◇骨盤      | 【スクリーン】骨盤調整ヨガ             | 60分 |
| 3   | ◇爽快アクティブ | 【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)  | 45分 |
| 3.5 | ◇開脚      | 【スクリーン】開脚フローヨガ            | 60分 |
| 3.5 | ◇MYB     | 【スクリーン】Music Yoga Burning | 75分 |
| 3.5 | ◇サックと滝汗  | 【スクリーン】サックと滝汗フローヨガ(30分)   | 30分 |
| 4   | ◇エナジー    | 【スクリーン】エナジーヨガ             | 60分 |
| 6   | ◇エナジーフロー | 【スクリーン】エナジーフローヨガ          | 60分 |

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスンの名          |                      | 時間  |
|-----|-----------------|----------------------|-----|
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗLower+      | Lower Body Make-up + | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗUpper+      | Upper Body Make-up + | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗB+          | Basic+               | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗTotalBody   | Total Body           | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗStretchC    | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞﾗChestSR     | Chest Spine Release  | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞﾗH&L+        | Hip&Legs+            | 50分 |
| 3   | ◎ﾋﾞﾗBackStyle   | Beauty Back Style    | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞﾗHipLine     | Make Hip Line        | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞﾗPerBackBody | Perfect Back Body    | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗWaist+      | Waist Shape +        | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗJumpM       | Jump Movement+       | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗB&A+        | Back&Arms+           | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗcore        | Shape up Core        | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞﾗControlF    | Control Flow         | 30分 |
| 4   | ◎ﾋﾞﾗA+          | Advance+             | 50分 |

【SP:特別レッスン】  
👑=トップインストラクター

| レッスン日時 | 強度          | レッスン名           | 担当インストラクター |
|--------|-------------|-----------------|------------|
| 19(木)  | 12:00-13:00 | 3 さよなら背中中のハミ肉ヨガ | 福中凜香       |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】  
👑=トップインストラクター

| レッスン日時 | 強度          | レッスン名                       | 担当インストラクター |
|--------|-------------|-----------------------------|------------|
| 24(火)  | 19:00-20:30 | 3.5 【¥3000】理想のお腹に近づくためのヨガ90 | 👑 細谷真奈加    |

○ ... 常温レッスン  
★ ... マスターレッスン  
◇ ... スクリーンヨガ  
◆ ... 筋膜リリースボクシング  
マ ... ポイナビ

10分 ... 10分講座

レッスン前  
10分講座

● ... 体験レッスン予約可能  
△ ... アロマ使用レッスン  
× ... 予約不要レッスン  
SP ... 特別レッスン  
WS ... プレミアムワークショップ(追加料金あり)

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

10分

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは  
予告なく変更する場合がございますので、  
予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった  
場合はご受講いただけません。  
お時間に余裕をもってお越しください。



LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用  
予約ページ



オンラインストア  
Lapre



オンラインヨガ  
UCHIYOGA+



LINE  
公式アカウント



Instagram



Twitter

