

2026/11/1～2026/11/15

	11月1日(日)	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
10:00			10:00~10:50 Spine Wind ★★★★ AYANO	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ MIHO.K	10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ MIYUNA	10:00~10:50 FLOW ★★★★ AYAKA	10:00~10:50 —セミパーソナル— NIJIKI	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ YUKIE
11:00				11:10~12:00 —セミパーソナル— MIHO.K				
12:00			11:20~12:10 —セミパーソナル— AYANO	12:20~13:10 Basic ★★ MIHO.K	11:20~12:10 Floaty ★★ MIYUNA	11:20~12:10 Spine Wind ★★★★ AYAKA	11:20~12:10 Lower Body ★★★★ NIJIKI	11:20~12:10 Basic ★★ YUKIE
13:00					12:40~13:30 Upper Body ★★★★ MIYUNA	12:40~13:30 —セミパーソナル— AYAKA	12:40~13:30 CONDITIONING ★★ NIJIKI	
14:00								14:00~14:50 —セミパーソナル— NIJIKI
15:00			15:00~15:50 Lower Body ★★★★ NIJIKI				15:00~15:50 Floaty ★★ MIYUNA	
16:00								15:20~16:10 PEACH ATTACK ★★ NIJIKI
17:00			16:20~17:10 PEACH ATTACK ★★★★ NIJIKI				16:10~17:00 Upper Body ★★★★ MIYUNA	
18:00				18:00~18:50 Upper Body ★★★★ MIYUNA	18:00~18:50 Spine Wind ★★★★ AYANO	18:20~19:10 KU・BI・REmake♪ ★★★★ AYANO		
19:00								
20:00				19:20~20:10 Floaty ★★ MIYUNA	19:20~20:10 —セミパーソナル— AYANO	19:40~20:30 FLOW ★★★★ AYANO		
21:00				20:30~21:20 —セミパーソナル— MIYUNA				

	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
10:00		10:00~10:50 —セミパーソナル— AYAKA	10:00~10:50 Basic ★★ MIHO.K	10:00~10:50 Floaty ★★ MIYUNA		10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★★ NIJIKI	10:00~10:50 Basic ★★ YUKIE
11:00					11:00~11:50 Spine Wind ★★★★ AYAKA		
12:00		11:20~12:10 FLOW ★★★★ AYAKA	11:10~12:00 —セミパーソナル— MIHO.K	11:20~12:10 Lower Body ★★★★ MIYUNA		11:20~12:10 CONDITIONING ★★ NIJIKI	11:20~12:10 BURN BURN BURN! ★★★★ YUKIE
13:00		12:40~13:30 Spine Wind ★★★★ AYAKA		12:40~13:30 Upper Body ★★★★ MIYUNA	12:20~13:10 FLOW ★★★★ AYAKA		
14:00					13:40~14:30 Spine Wind ★★★★ AYAKA	13:00~14:30 Free Time	14:00~14:50 —セミパーソナル— NIJIKI
15:00						15:00~15:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA	
16:00							15:20~16:10 CONDITIONING ★★ NIJIKI
17:00						16:20~17:10 —セミパーソナル— MIYUNA	
18:00		17:50~18:40 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA		18:00~18:50 —セミパーソナル— KANA/AYANO	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ AYANO		
19:00		19:10~20:00 Jumpin2 ★★ KANA		19:10~20:00 —セミパーソナル— KANA/AYANO	19:20~20:10 KU・BI・REmake♪ ★★★★ AYANO		
20:00				20:20~21:10 CONDITIONING ★★ KANA			
21:00		20:20~21:10 —セミパーソナル— KANA					

・スタジオチェックインはレッスン開始時刻の 15分前からとなります。
 ・レッスン開始後の入室は原則禁止とさせていただきますのでご注意ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、2時間前迄にお願いしております。
 ※時間外キャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。
 ・レッスンスケジュール・担当インストラクターは変更となる場合がございます。詳細は HP またはお問合せください。
 ・お手続き等でご来館をご希望の方は事前にお問い合わせのお願いいたします。

2026/11/16～2026/11/30

	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)	11月23日(月)
10:00	定休日	10:00~10:50 Spine Wind ★★★ AYAKA	10:00~10:50 —セミパーソナル— ★★★ NIJIKA	10:00~10:50 Floaty ★★ MIYUNA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ NIJIKA	10:00~10:50 BURN BURN BURN! ★★★★ YUKIE	定休日
11:00								
12:00		11:20~12:10 —セミパーソナル— ★★★ AYAKA	11:20~12:10 CONDITIONING ★★ NIJIKA	11:20~12:10 PEACH ATTACK ★★★★ MIYUNA	11:20~12:10 Jumpin2 ★★ KANA	11:20~12:10 —セミパーソナル— ★★★ NIJIKA	11:20~12:10 Basic ★★ YUKIE	
13:00			12:40~13:30 Lower Body ★★★★ NIJIKA	12:40~13:30 Upper Body ★★★★ MIYUNA	12:40~13:30 —セミパーソナル— ★★★ KANA	12:40~13:30 PEACH ATTACK ★★★ NIJIKA		
14:00					14:00~14:50 CONDITIONING ★★ KANA			
15:00						15:00~15:50 —セミパーソナル— ★★★ MIYUNA	14:40~15:30 Upper Body ★★★★ KANA	
16:00						16:10~17:00 Floaty ★★ MIYUNA	16:00~16:50 FLOW ★★★★ KANA	
17:00								
18:00:		17:50~18:40 —セミパーソナル— ★★★ KANA	17:50~18:40 Upper Body ★★★★ MIYUNA		18:00~18:50 FLOW ★★★ AYANO			
19:00		19:00~19:50 FLOW ★★★ KANA	19:00~19:50 Lower Body ★★★★ MIYUNA		19:20~20:10 Spine Wind ★★★★ AYANO			
20:00		20:20~21:10 Upper Body ★★★★ KANA	20:20~21:10 —セミパーソナル— ★★★ MIYUNA					
21:00								

	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)	11月30日(月)
10:00		10:00~10:50 PEACH ATTACK ★★★ NIJIKA		10:00~10:50 FLOW ★★★★ AYAKA	10:00~10:50 CONDITIONING ★★ NIJIKA	10:00~10:50 Basic ★★ YUKIE	定休日
11:00		11:20~12:10 CONDITIONING ★★ NIJIKA	11:30~12:20 Lower Body ★★★★ NIJIKA	11:20~12:10 Spine Wind ★★★★ AYAKA	11:20~12:10 —セミパーソナル— ★★★ NIJIKA	11:20~12:10 BURN BURN BURN! ★★★★ YUKIE	
12:00							
13:00		12:30~13:20 —セミパーソナル— ★★★ NIJIKA	13:00~13:50 PEACH ATTACK ★★★ NIJIKA		12:40~13:30 Lower Body ★★★★ NIJIKA		
14:00						14:00~14:50 —セミパーソナル— ★★★ NIJIKA	
15:00						15:20~16:10 PEACH ATTACK ★★★ NIJIKA	
16:00							
17:00							
18:00	18:00~18:50 —セミパーソナル— ★★★ KANA/AYANO	17:50~18:40 FLOW ★★★ KANA	18:00~18:50 KU・BI・REmake, ★★★★ AYANO	18:00~18:50 Upper Body ★★★★ AYANO			
19:00		19:10~20:00 Upper Body ★★★ KANA	19:20~20:10 —セミパーソナル— ★★★ AYANO	19:20~20:10 Spine Wind ★★★★ AYANO			
20:00	19:20~20:10 —セミパーソナル— ★★★ KANA/AYANO						
21:00	20:20~21:10 BURN BURN BURN! ★★★★ KANA	20:20~21:10 CONDITIONING ★★ KANA					

・スタジオチェックインはレッスン開始時刻の 15分前からとなります。
 ・レッスン開始後の入室は原則禁止とさせていただきますのでご注意ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、2時間前迄にお願いしております。
 ※時間外キャンセルが月 2回以上で、翌月の予約可能回数が 1回に制限されます。
 ・レッスンスケジュール・担当インストラクターは変更となる場合がございます。詳細は HPまたはお問合せください。
 ・お手続き等でご来館をご希望の方は事前にお問い合わせの上お願いいたします。