

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が違いますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

クラスの見方

Class icons and descriptions: アロマ使用, 人数限定のクラス, 女性限定クラス, キッズクラス, ストレッチボール

運動量のめやす

Activity level categories: ほとんど動かないリラックスクラス, ゆっくり動くストレッチクラス, 初心者でも参加できるベーシッククラス, 程よい運動量でスッキリリフレッシュクラス, しっかり効かせるデトックスクラス

Weekly schedule grid for Feb 29-4

Weekly schedule grid for Feb 5-11

Weekly schedule grid for Feb 12-18

Weekly schedule grid for Feb 19-25

Weekly schedule grid for Feb 26-3