

2026年4月〈名張店〉

時間	月	火	1日 水	2日 木	3日 金	4日 土	5日 日
9:00～ 10:00		CLOSE	ストレッチ Kae	ワークアウト Yuuko	ベーシック Kae	ベーシック Mihana	ビギナー Miki
10:30～ 11:30			ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ヒップウエスト Mihana	ベーシック Miki
13:00～ 14:00			ベーシック Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ビギナー Mihana	ビギナー Miki
14:30～ 15:30			ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae		ビギナー Kanami
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Kae		ベーシック Kanami
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00			ビギナー 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30			ワークアウト Kaede	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年4月〈名張店〉

時間	6日 月	7日 火	8日 水	9日 木	10日 金	11日 土	12日 日
9:00～ 10:00	ベーシック Yuuko	CLOSE	ビギナー Mihana	ストレッチ Yuuko	ワークアウト Yuuko	ビギナー Kaede	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ワークアウト Yuuko		ワークアウト Mihana	ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuko	ベーシック Kaede	ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ストレッチ Yuuko		ベーシック Kae	ワークアウト Yuuko	ストレッチ Kae	ワークアウト Kaede	ビギナー Miki
14:30～ 15:30	ビギナー Yuuko		ヒップウエスト Kae	ビギナー Yuuko	ベーシック Kae		ワークアウト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ヒップウエスト Kaede		ワークアウト Kaede	ベーシック Miki	ビギナー Chinami		
20:30～ 21:30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年4月〈名張店〉

時間	13日 月	14日 火	15日 水	16日 木	17日 金	18日 土	19日 日
9:00～ 10:00	ビギナー Kae	CLOSE	ストレッチ Yuuko	ワークアウト Yuuko	ベーシック Kae	ベーシック Kaede	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ベーシック Kae		ビギナー Yuuko	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ヒップウエスト Kaede	ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ヒップウエスト Kae		ベーシック Yuuko	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ビギナー Kaede	ビギナー Miki
14:30～ 15:30	ストレッチ Kae		ワークアウト Yuuko	ベーシック Yuuko	ビギナー Kae		ビギナー Kanami
16:00～ 17:00			ビギナー Yuuko		ビギナー Kae		ベーシック Kanami
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ビギナー Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki	ベーシック Chinami		
20:30～ 21:30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ワークアウト Kaede	ベーシック Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年4月〈名張店〉

時間	20日 月	21日 火	22日 水	23日 木	24日 金	25日 土	26日 日
9:00～ 10:00	ベーシック Kae	CLOSE	ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko	ヒップウエスト Kae	ビギナー Kaede	ビギナー Miki
10:30～ 11:30	ヒップウエスト Kae		ストレッチ Kae	ワークアウト Yuuko	ビギナー Kae	ベーシック Kaede	ベーシック Miki
13:00～ 14:00	ストレッチ Kae		ベーシック Kae	ビギナー Yuuko	ストレッチ Kae	ワークアウト Kaede	ビギナー Miki
14:30～ 15:30	ビギナー Kae		ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko	ベーシック Kae		ワークアウト Mihana
16:00～ 17:00			ビギナー Kae		ビギナー Kae		ヒップウエスト Mihana
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ヒップウエスト Kaede		ワークアウト Kaede	ベーシック Miki	ビギナー Chinami		
20:30～ 21:30	ビギナー 暗闇クラス Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki	ストレッチ 暗闇クラス Chinami		

2026年4月〈名張店〉

	27日	28日	29日	30日	金	土	日
時間	月	火	水	木			
9:00～ 10:00	ビギナー Kae	CLOSE	ストレッチ Kae	ワークアウト Yuuko			
10:30～ 11:30	ベーシック Kae		ビギナー Kae	ストレッチ Yuuko			
13:00～ 14:00	ヒップウエスト Kae		ベーシック Kae	ビギナー Yuuko			
14:30～ 15:30	ストレッチ Kae		ヒップウエスト Kae	ベーシック Yuuko			
16:00～ 17:00			ビギナー Kae				
17:30～ 18:30							
19:00～ 20:00	ビギナー Kaede		ビギナー 暗闇クラス Kaede	ビギナー Miki			
20:30～ 21:30	ストレッチ 暗闇クラス Kaede		ワークアウト Kaede	ベーシック Miki			