

【 09/01 ～ 09/08 】 スケジュール

2026/08/14 更新

RED'S GYM 数ヶ月前						2026/08/14 更新	
09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
火	水	木	金	土	日	月	火
7:45 ~ 8:30	10:00 ~ 10:30	CLOSE	7:45 ~ 8:30	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	10:00 ~ 10:45
BOOTY & LEGS	BOOTY		KUBIRE WORKOUT	PRE ADVANCE(上級者)	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)		BACK & ARMS (体験OK)
AI	MIKU		MIKU.A	MIKU	BETTY		COMING SOON
10:00 ~ 10:45	11:45 ~ 12:30		10:00 ~ 10:45	11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:15		11:45 ~ 12:15
WAIST & BOOTY	KUBIRE WORKOUT (体験OK)		BASIC (体験OK)	BOOTY & LEGS (体験OK)	BOOTY		ABS (体験OK)
MIKU	MIKU.A		AI	AI	MIKU		MIKU.A
11:45 ~ 12:30	13:30 ~ 14:00		11:45 ~ 12:30	13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:00
LEGS & LOWER ABS (体験OK)	お試し体験会		育尻革命 By KEN (体験OK)	ADVANCE	FULL BODY BURN Lv.1		お試し体験会
AI			MIKU.A	MIKU	BETTY		
13:30 ~ 14:00	14:00 ~ 14:30		CLOSE	CLOSE	15:15 ~ 16:00		15:15 ~ 16:00
お試し体験会	お試し体験会	PRE BASIC (初心者用)(体験OK)			育尻革命 By KEN (体験OK)	お試し体験会	
		AI			MIKU		
14:00 ~ 14:30	14:30 ~ 15:00	17:00 ~ 17:45			CLOSE	14:30 ~ 15:00	
お試し体験会	お試し体験会	BACK & ARMS (体験OK)				15:30 ~ 16:00	
		AI				お試し体験会	
14:30 ~ 15:00	15:30 ~ 16:00					17:30 ~ 18:00	
お試し体験会	お試し体験会					BOOTY	
						MIKU	
17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15				17:30 ~ 18:15	19:15 ~ 20:00
PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	BASIC (体験OK)	育尻革命 By KEN (体験OK)	WAIST & BOOTY	LEGS & LOWER ABS (体験OK)			
BETTY	AI	MIKU.A	BETTY	MIKU.A			
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	21:00 ~ 21:45			
ADVANCE	FULL BODY BURN Lv.1	SPECIAL LESSON	BACK & ARMS (体験OK)	ADVANCE			
MIKU.A	MAKO	RICO	AI	MIKU			
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:30				
KUBIRE WORKOUT (体験OK)	PRE ADVANCE(上級者)	SPECIAL LESSON	ABS (体験OK)				
BETTY	MAKO	RICO	BETTY				

【 09/09 ～ 09/16 】 スケジュール

2026/08/14 更新

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:00 ~ 10:45	CLOSE	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	CLOSE	7:45 ~ 8:30	10:00 ~ 10:45	
WAIST & BOOTY		PRE ADVANCE(上級者)	育児革命 By KEN (体験OK)	BOOTY & LEGS (体験OK)		PRE ADVANCE(上級者)	LEGS & LOWER ABS (体験OK)	
MIKU.A		MIKU.A	MIKU.A	AI		COMING SOON	AI	
11:45 ~ 12:30		11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:30		10:00 ~ 10:45	11:45 ~ 12:30	
FULL BODY BURN Lv.1		LEGS & LOWER ABS (体験OK)	BASIC (体験OK)	WAIST & BOOTY		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	BOOTY & LEGS (体験OK)	
MIKU		BETTY	BETTY	MIKU.A		AI	MIKU	
CLOSE		CLOSE	CLOSE	13:30 ~ 14:15		13:30 ~ 14:15	11:45 ~ 12:30	CLOSE
				KUBIRE WORKOUT (体験OK)		PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	BACK & ARMS (体験OK)	
				MIKU		AI	COMING SOON	
				15:15 ~ 16:00		15:15 ~ 15:45	13:30 ~ 14:00	
	LEGS & LOWER ABS (体験OK)			BOOTY	お試し体験会			
	MIKU.A			MIKU.A				
	17:00 ~ 17:30			15:45 ~ 16:15	14:00 ~ 14:30			
	ABS (体験OK)			お試し体験会	お試し体験会			
	MIKU							
	17:30 ~ 18:15			17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	CLOSE	CLOSE	
BACK & ARMS (体験OK)	BASIC (体験OK)	BOOTY & LEGS (体験OK)	17:30 ~ 18:15					
COMING SOON	BETTY	AI	BASIC (体験OK)	ADVANCE				
19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	AI	MIKU.A				
BOOTY & LEGS (体験OK)	BACK & ARMS (体験OK)	FULL BODY BURN Lv.1	19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 19:45				
AI	MIKU	BETTY	KUBIRE WORKOUT (体験OK)	ABS (体験OK)				
21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45	MIKU	BETTY				
PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	WAIST & BOOTY	BASIC (体験OK)	21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:45				
BETTY	BETTY	AI	FULL BODY BURN Lv.1	育児革命 By KEN (体験OK)				
			MIKU	MIKU.A				

- ・レッスン説明＆練習10分＋レッスン35分となります。
- ・クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切った後のキャンセルは時間外キャンセルとなります。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
CLOSE	7:45 ~ 8:30 育尻革命 By KEN	10:00 ~ 10:45 SPECIAL EVENT	10:00 ~ 10:45 BASIC (体験OK)	CLOSE	10:00 ~ 10:45 育尻革命 By KEN (体験OK)	10:00 ~ 10:45 BOOTY & LEGS (体験OK)	CLOSE	
	MIKU.A		AI		MIKU.A	AI		
	10:00 ~ 10:45 WAIST & BOOTY	11:45 ~ 12:30 FULL BODY BURN Lv.1	11:45 ~ 12:30 PRE BASIC (初心者用)(体験OK)		11:45 ~ 12:30 WAIST & BOOTY	11:45 ~ 12:15 ABS (体験OK)		
	MIKU	MIKU	MIKU		BETTY	MIKU.A		
	11:45 ~ 12:15 ABS (体験OK)	13:30 ~ 14:00 BOOTY	13:30 ~ 14:15 ADVANCE		13:30 ~ 14:15 BASIC (体験OK)	13:30 ~ 14:15 育尻革命 By KEN (体験OK)		
	MIKU.A	BETTY	MIKU.A		MIKU.A	MIKU		
	CLOSE	15:15 ~ 16:00 BASIC (体験OK)	15:15 ~ 16:00 PRE ADVANCE(上級者)		15:15 ~ 16:00 PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	15:15 ~ 16:00 LEGS & LOWER ABS (体験OK)		
		MIKU.A	COMING SOON		AI	AI		
		17:00 ~ 17:45 WAIST & BOOTY	CLOSE		17:00 ~ 17:45 KUBIRE WORKOUT (体験OK)	17:00 ~ 17:45 FULL BODY BURN Lv.1		
		BETTY			BETTY	MIKU.A		
	17:30 ~ 18:15 PRE ADVANCE(上級者)	17:30 ~ 18:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK)			CLOSE			
	COMING SOON	BETTY						
	19:15 ~ 20:00 育尻革命 By KEN (体験OK)	19:15 ~ 20:00 PRE BASIC (初心者用)(体験OK)						
	MIKU	MIKU						
	21:00 ~ 21:45 BASIC (体験OK)	21:00 ~ 21:45 BOOTY & LEGS (体験OK)						
	AI	BETTY						
							15:30 ~ 16:00 お試し体験会	
							16:00 ~ 16:30 お試し体験会	
							17:30 ~ 18:15 BACK & ARMS (体験OK)	
							COMING SOON	
							19:15 ~ 20:00 PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	
							AI	
							21:00 ~ 21:45 LEGS & LOWER ABS (体験OK)	
							BETTY	

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:45	10:00 ~ 10:30	CLOSE	7:45 ~ 8:30	10:00 ~ 10:45
FULL BODY BURN Lv.1	KUBIRE WORKOUT (体験OK)	ABS (体験OK)		FULL BODY BURN Lv.1	ADVANCE
BETTY	MIKU	BETTY		MIKU	MIKU.A
11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:30	11:45 ~ 12:30		10:00 ~ 10:45	11:45 ~ 12:30
PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	ADVANCE	BASIC (体験OK)		BOOTY & LEGS (体験OK)	PRE ADVANCE(上級者)
MIKU.A	MIKU.A	AI		MIKU.A	COMING SOON
CLOSE	13:30 ~ 14:15	13:30 ~ 14:15		11:45 ~ 12:30	CLOSE
	BACK & ARMS (体験OK)	WAIST & BOOTY		KUBIRE WORKOUT (体験OK)	
	COMING SOON	BETTY		MIKU	
	15:15 ~ 15:45	15:15 ~ 16:00		13:30 ~ 14:00	
	BOOTY	LEGS & LOWER ABS (体験OK)		お試し体験会	
	MIKU	AI			
	16:30 ~ 18:30			14:00 ~ 14:30	
	REDY'S RUNNING CLUB			お試し体験会	
	CLOSE	CLOSE		15:30 ~ 16:00	
				お試し体験会	
17:30 ~ 18:15			17:30 ~ 18:15	17:30 ~ 18:15	
育尻革命 By KEN (体験OK)		CLOSE	LEGS & LOWER ABS (体験OK)	FULL BODY BURN Lv.1	
MIKU	CLOSE		AI	BETTY	
19:15 ~ 20:00			19:15 ~ 20:00	19:15 ~ 20:00	
BASIC (体験OK)			PRE ADVANCE(上級者)	BACK & ARMS (体験OK)	
MIKU.A			COMING SOON	MIKU	
21:00 ~ 21:45			21:00 ~ 21:45	21:00 ~ 21:30	
ADVANCE			PRE BASIC (初心者用)(体験OK)	BOOTY	
MIKU			AI	BETTY	

- ・ レッスン説明&練習10分+レッスン35分となります。
- ・ クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
- ・ ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前迄にお願いしております。
- ・ レッスン開始時刻1時間前を切つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。