

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/14	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		Basic	Back & Arm		Pilates Barre	Back & Arm			
		Yuka.N	Yukina.K		Honoka.T	Yukina.K			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Hip & Leg	Pilates Barre		Hip & Leg	Stretch & Conditioning			
		Mai.N	Honoka.T		Mai.N	Kanami.O			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30				
		Back & Arm	Body Balance		Body Balance				
		Yukina.K	Mai.N		Mai.N				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Waist	Basic		Waist	Hip & Leg	Basic		
		Yuka.N	Mai.N		Yukina.K	Mai.N	Yuka.N		
		17:30 ~ 18:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Basic			Back & Arm	Basic	Hip & Leg		
		Mai.N			Yuka.N	Honoka.T	Mai.N		
close	close	close		close	close	close	close	close	close
		18:00 ~ 19:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
		Waist			Basic	Body Balance	Waist		
		Yukina.K			Yukina.K	Honoka.T	Yuka.N		

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Basic	Waist	Basic		Hip & Leg	Shape up waist		Waist		
Yuka.N	Yukina.K	Nanako.K		Mai.N	Honoka.T		Yuka.N		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Basic	Shape up waist		Body Balance	Pilates Barre		Basic		
Mai.N	Yuka.N	Honoka.T		Mai.N	Honoka.T		Yukina.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30		
Waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning		Back & Arm			Back & Arm		
Yuka.N	Honoka.T	Nanako.K		Yuka.N			Yuka.N		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Pilates Barre			Shape up waist	Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning		
Yukina.K	Honoka.T			Honoka.T	Yukina.K	Yukina.K	Akane.K		
close	close		close	close	close	close	close	close	
	17:30 ~ 18:30	Waist			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Yuka.N				Basic	Body Balance	Back & Arm	Basic	
	18:00 ~ 19:00	Back & Arm			Honoka.T	Yukina.K	Yukina.K	Yukina.K	
	Yukina.K				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	19:30 ~ 20:30	Waist			Pilates Barre	Waist	Basic	Hip & Leg	
	Mai.N				Honoka.T	Mai.N	Yukina.K	Akane.K	
	21:00 ~ 22:00	Basic			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
	Yukina.K				Honoka.T				

⌚ : 体験可能なレッスン
 ・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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/14	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Waist		Pilates Barre	Body Balance		Hip & Leg	Waist		
Yuka.N	Yukina.K		Honoka.T	Honoka.T		Honoka.T	Yukina.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	Basic		Basic	Back & Arm		Body Balance	Stretch & Conditioning		
Mai.N	Yuka.N		Yuka.N	Yukina.K		Mai.N	Sachi		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Back & Arm		Waist	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		
Yuka.N	Yukina.K		Yukina.K	Mai.N		Mai.N	Sachi		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist	Basic		Back & Arm	Basic		Back & Arm	Yukina.K		
Mai.N	Yuka.N		Yuka.N	Yukina.K					
close		close					close	close	
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm			Basic	Pilates Barre		Hip & Leg	Back & Arm		
Yuka.N			Yukina.K	Honoka.T		Akane.K	Yukina.K		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance			Body Balance	Waist		Shape up waist	Pilates Barre		
Honoka.T			Honoka.T	Mai.N		Honoka.T	Honoka.T		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning			Stretch & Conditioning			Waist			
Akane.K			Akane.K				Yukina.K		

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre		Waist	Basic		Waist	Basic		
Honoka.T		Yuka.N	Yuka.N		Mai.N	Yuka.N		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist		Back & Arm	Pilates Barre		Back & Arm	Pilates Barre		
Yukina.K		Mai.N	Honoka.T		Yukina.K	Honoka.T		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic		Basic			Body Balance	Waist		
Yukina.K		Yuka.N			Mai.N	Yuka.N		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Body Balance					Shape up waist	Honoka.T		
Honoka.T							close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre		Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Barre				
Honoka.T		Mai.N	Yukina.K	Honoka.T				
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Body Balance		Basic	Waist	Basic				
Mai.N		Yuka.N	Yukina.K	Yuka.N				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg		Waist	Body Balance	Hip & Leg				
Honoka.T		Mai.N	Mai.N	Honoka.T				

■ : 体験可能レッスン
 - 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時間前を切ってのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※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。