

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/13	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg		Back & Arm	Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Basic		
izumi.y		Ami.O	izumi.y		Ami.O	izumi.y	Ami.O		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		Stretch & Conditioning	jump to burn		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		
Masumi.m		Masumi.m	Ami.O		izumi.y	Masumi.m	izumi.y		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Release&Strength		Waist			Basic	Back & Arm	jump to burn		
Masumi.m		Ami.O			Ami.O	izumi.y	Ami.O		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Waist	Hip & Leg			
Yurika.O					Masumi.m	izumi.y			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Basic		Hip & Leg		Stretch & Conditioning		Release&Strength		close	
Yurika.O		Masumi.m		Asuka.K		Masumi.m		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Hip & Leg		Basic		Back & Arm		Basic		close	
Masumi.m		Yurika.O		izumi.y		Yurika.O		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Basic		Waist		Pilates Barre		Waist		close	
Yurika.O		Masumi.m		Asuka.K		Masumi.m		close	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Basic	Basic			Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist		
	Yurika.O	Yurika.O			Masumi.m	Ami.O	Masumi.m		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Pilates Barre			Basic	Back & Arm	Basic		
	izumi.y	Mizuki.S			Yurika.O	Ami.O	Yurika.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	jump to burn			Hip & Leg	Basic	Release&Strength		
	Yurika.O	Ami.O			Masumi.m	Yurika.O	Masumi.m		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Waist				Hip & Leg	Basic			
	Mizuki.S				Ami.O	Yurika.O			
	close	close			close	close			close
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
	Basic				Basic				
	Yurika.O				Yurika.O				
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Waist				Back & Arm	jump to burn			
	Ami.O				izumi.y	Ami.O			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Back & Arm				Release&Strength	Back & Arm			
	izumi.y				Masumi.m	izumi.y			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	jump to burn				Hip & Leg	Hip & Leg			
	Ami.O				izumi.y	Ami.O			

⌚ : 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時間前まで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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/13	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Basic	土 Basic	日 Hip & Leg	月 10:30 ~ 11:30	Pilates Barre		
Ami.O	izumi.y		Yurika.O	izumi.y	Masumi.m		Mizuki.S		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
izumi.y	Ami.O		izumi.y	Mizuki.S	izumi.y		Waist		
13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	Back & Arm	Back & Arm	13:30 ~ 14:30	Basic	Basic	13:30 ~ 14:30
Waist			izumi.y	izumi.y	Masumi.m		Mizuki.S		
Ami.O				15:00 ~ 16:00	Hip & Leg	16:30 ~ 17:30			
close		close		Mizuki.S	izumi.y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm		18:00 ~ 19:00
Basic	Basic	Hip & Leg	Hip & Leg	Ami.O	Ami.O		Ami.O		
Yurika.O	Yurika.O			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Basic		19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Waist	Basic	Basic	izumi.y	Ami.O	Yurika.O	Yurika.O		
izumi.y	Ami.O	Yurika.O	Yurika.O	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Arm		21:00 ~ 22:00
Back & Arm	jump to burn	Waist	jump to burn	izumi.y	Ami.O	Ami.O	Hip & Leg		
izumi.y	Ami.O	Ami.O	Ami.O				Ami.O		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Stretch & Conditioning	金 Masumi.m	土 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30	Basic		
Masumi.m			Masumi.m	Masumi.m			
12:30 ~ 13:30	Back & Arm		jump to burn	12:00 ~ 13:00	Waist		
izumi.y			Ami.O	Ami.O	Ami.O		
close	close	close	Masumi.m	izumi.y	Back & Arm		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00	izumi.y		
Basic	Pilates Barre	Back & Arm					
Yurika.O	Mizuki.S	izumi.y		17:30 ~ 18:30	Release&Strength		
jump to burn	Waist	Stretch & Conditioning		Masumi.m			
Ami.O	Mizuki.S	Masumi.m					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Basic	Hip & Leg					
Yurika.O	Yurika.O	izumi.y					

■ : 体験可レッスン
 - 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。