

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
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	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Release&Strength	Basic		Hip&Leg	Pilates Barre	Basic
MIYU.S		Naoko.O	Nodoka.H		MIYU.S	NORIKA.H	Nodoka.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Basic	Back&Arm		Basic	jump to burn	Waist
Naoko.O		Nodoka.H	Naoko.O		Nodoka.H	MIYU.S	Naoko.O
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg		Back&Arm			jump to burn	Shape up waist	Basic
MIYU.S		Naoko.O			MIYU.S	NORIKA.H	Nodoka.H
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist					Hip&Leg	Release&Strength	
Naoko.O					MIYU.S	Naoko.O	
close	close	close	close	close	close	close	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	17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre	jump to burn	Release&Strength	Back&Arm	NORIKA.H	Pre Basic	NORIKA.H	close
MIYU.S	MIYU.S	Naoko.O	Naoko.O		Pre Basic	NORIKA.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	
Hip&Leg	Waist	Basic	Stretch&Conditioning	MIYU.S	NORIKA.H	NORIKA.H	close
MIYU.S	NORIKA.H	Nodoka.H	MIYU.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	15:30 ~ 16:30	
Pre Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Basic	NORIKA.H	Basic	Shape up waist	
MIYU.S	MIYU.S	Naoko.O	Nodoka.H			NORIKA.H	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
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	10:30 ~ 11:30	
jump to burn	Hip&Leg			Waist	Basic	Back&Arm	
MIYU.S	MIYU.S			Naoko.O	Nodoka.H	Naoko.O	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Basic		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back&Arm		Naoko.O	Nodoka.H	Pre Basic	Release&Strength	Pilates Barre	
Naoko.O				NORIKA.H	Naoko.O	NORIKA.H	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Hip&Leg	jump to burn			Release&Strength	Back&Arm	Waist	
MIYU.S	MIYU.S			Naoko.O	Naoko.O	Naoko.O	
16:30 ~ 17:30		Waist		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30		
		Naoko.O		Basic	Shape up waist		
close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		Back&Arm		17:30 ~ 18:30			
		Naoko.O		Waist			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Basic		Waist		Shape up waist			
Nodoka.H		NORIKA.H		NORIKA.H			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Release&Strength		Shape up waist		Basic			
Naoko.O		NORIKA.H		Nodoka.H			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back&Arm		Basic		Pilates Barre			
Naoko.O		Nodoka.H		NORIKA.H			

・体験可能なレッスン

・クラスの混雑状況により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時間前迄にご連絡下さい。

・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。

2020/01/14 更新

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	火	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Release&Strength			Basic	Hip&Leg	Release&Strength			Basic
NORIKA.H	Naoko.O			Nodoka.H	MIYU.S	Naoko.O			Nodoka.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00
Basic	Back&Arm			Waist	Basic	jump to burn			Back&Arm
Nodoka.H	Naoko.O			NORIKA.H	Nodoka.H	MIYU.S			Naoko.O
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30
Back&Arm				Pilates Barre	jump to burn	Back&Arm			Waist
NORIKA.H				NORIKA.H	MIYU.S	Naoko.O			Naoko.O
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		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
Stretch & Conditioning		Basic	Pilates Barre	Hip&Leg					Basic
MIYU.S		Nodoka.H	NORIKA.H	MIYU.S					MIYU.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Pilates Barre		Hip&Leg	Basic	jump to burn					Release&Strength
NORIKA.H		MIYU.S	Nodoka.H	MIYU.S					Naoko.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
jump to burn	Stretch & Conditioning	Shape up waist		Basic					Hip&Leg
MIYU.S		NODOKA.H		Nodoka.H					MIYU.S

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Shape up waist			jump to burn	Waist			
NORIKA.H			MIYU.S	Naoko.O			
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic			Release&Strength	Hip&Leg			
Nodoka.H			Naoko.O	MIYU.S			
close		close		close		close	
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Hip&Leg	Back&Arm	Pilates Barre					
MIYU.S		NORIKA.H	NORIKA.H				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist	Pilates Barre	Hip&Leg					
Naoko.O		NORIKA.H	MIYU.S				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
jump to burn	Basic	Shape up waist					
MIYU.S		Nodoka.H	NORIKA.H				

・体験可動レッスン

・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、時間前にお願いしております。

・レッスン開始時間時間前までキャンセルは時間外料金が発生いたします。

・お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。