

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08							
土	日	月	火	水	木	金	土							
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30							
Shape up waist	Basic 🏆		Pilates Barre	Basic 🏆		Back & Arm 🏆	Basic 🏆							
Honoka.T	Monami.O		Honoka.T	Honoka.T		syuri.i	Monami.O							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Back & Arm 🏆	Stretch & Conditioning 🏆		Basic 🏆	Stretch & Conditioning 🏆		Basic 🏆	Waist 🏆							
syuri.i	syuri.i		Honoka.T	syuri.i		Monami.O	ASUKA.K							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Waist 🏆	Basic 🏆		Shape up waist			Waist 🏆	Stretch & Conditioning 🏆							
ASUKA.K	Monami.O		Honoka.T			syuri.i	Monami.O							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00							
Hip & Leg 🏆	Back & Arm 🏆						Back & Arm 🏆							
Honoka.T	syuri.i						Monami.O							
close	close						close							
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30							
Stretch & Conditioning 🏆							Waist 🏆							
syuri.i							ASUKA.K							
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close							
			Basic 🏆	Shape up waist	Basic 🏆	Stretch & Conditioning 🏆								
			Monami.O	Honoka.T	Monami.O	syuri.i								
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
			Waist 🏆	Basic 🏆	Back & Arm 🏆	Waist 🏆								
			ASUKA.K	Monami.O	Monami.O	ASUKA.K								
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Back & Arm 🏆			Waist 🏆	Pilates Barre	Basic 🏆									
Monami.O			ASUKA.K	Honoka.T	Monami.O									

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️				
Honoka.T		Monami.O	ASUKA.K		ASUKA.K	Monami.O	ASUKA.K				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
Stretch & Conditioning 🏋️		Shape up waist	Back & Arm 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️				
syuri.i		Honoka.T	syuri.i		Monami.O	Honoka.T	Kayoko.T				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️			Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️				
syuri.i		Monami.O			Monami.O	Monami.O	Kayoko.T				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pilates Barre							Pilates Barre	Waist 🏋️			
Honoka.T							Honoka.T	ASUKA.K			
close							close	close	close	close	close
										17:30 ~ 18:30	
										Hip & Leg 🏋️	
										Honoka.T	
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	
	Back & Arm 🏋️		Shape up waist	Back & Arm 🏋️						Waist 🏋️	
	syuri.i		Honoka.T	Monami.O						ASUKA.K	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
	Pilates Barre	Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️							
	Honoka.T	syuri.i	ASUKA.K	Honoka.T							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Pilates Barre								
syuri.i	Honoka.T	Monami.O	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時間前を切った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。

2025/11/05 更新

2025/11/05 更新

※体験可能レッスン

- ・クラスの種類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週間前迄にお申ししております。
- ・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。

※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。