

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/20	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						
		jump to burn	Waist						
		Lio.H	Riko.M						
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
		Hip & Leg	Back & Arm						
		miran.s	Yuga.t						
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
		Back & Arm	Hip & Leg						
		Yuga.t	Riko.M						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Back & Arm						
		miran.s	Yuga.t						
close	close	close		close	close	close			close
		17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	close	close	close	close		
		Lio.H							
		close							
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30						
		Basic	Waist						
		Riko.M	Riko.M						
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
		Pilates Barre	Basic						
		miran.s	miran.s						
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
		Hip & Leg	jump to burn						
		Riko.M	Riko.M						

【 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	
Back & Arm	Basic	jump to burn						jump to burn	
Yuga.t	Lio.H	Riko.M						Riko.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Waist	Back & Arm						Hip & Leg	
Riko.M	Riko.M	Yuga.t						miran.s	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Back & Arm	Basic						Basic	
Yuga.t	Yuga.t	Riko.M						Riko.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning	Waist	close	close	close	close	close	close
Lio.H	Yuga.t								
close	close								
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	close	close	close	close	close	close
Lio.H	Riko.M								
19:00 ~ 20:00		Waist	Pilates Barre	Hip & Leg	Back & Arm				
Riko.M		miran.s	miran.s	Riko.M	Yuga.t				
20:30 ~ 21:30		jump to burn	Back & Arm	Waist	Basic				
Basic		Riko.M	Yuga.t	Yuga.t	miran.s				
Lio.H		miran.s	miran.s	Riko.M	Yuga.t				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
		Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Waist				
		miran.s	miran.s	Riko.M	Yuga.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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/20	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		
Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Waist		Back & Arm	Basic		
miran.s	miran.s		miran.s	Yuga.t		Yuga.t	インストラクター未確定		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Stretch & Conditioning	jump to burn		Back & Arm	Basic		Basic	Waist		
Lio.H	Lio.H		Yuga.t	miran.s		Lio.H	Yuga.t		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Hip & Leg		Pilates Barre	Back & Arm		Waist	Pilates Barre		
Yuga.t	miran.s		miran.s	Yuga.t		Yuga.t	miran.s		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Yuga.t		
miran.s	Lio.H		Yuga.t	miran.s		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
close		close	Basic	Waist		close	close		
17:30 ~ 18:30	jump to burn		miran.s	Yuga.t		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Lio.H			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
close		close	Back & Arm	Pilates Barre		Basic	Stretch & Conditioning		
17:30 ~ 18:30	jump to burn		Yuga.t	miran.s		miran.s	Lio.H		
Lio.H			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
close		close	Back & Arm	Pilates Barre		Back & Arm	jump to burn		
17:30 ~ 18:30	jump to burn		Yuga.t	miran.s		Lio.H	Lio.H		
Lio.H			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
close		close	Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	jump to burn		
17:30 ~ 18:30	jump to burn		miran.s	Lio.H		Lio.H	Lio.H		
Lio.H			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
close		close	Body Balance	Waist		Back & Arm	Body Balance		
10:30 ~ 11:30	jump to burn		Lio.H	miran.s		Basic	Body Balance		
Lio.H			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		インストラクター未確定	Lio.H		
12:30 ~ 13:30	Basic		Basic	jump to burn		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
インストラクター未確定			インストラクター未確定	Lio.H		Pilates Barre	Back & Arm		
14:30 ~ 15:30	Body Balance		13:30 ~ 14:30	Back & Arm		miran.s	Yuga.t		
Body Balance			Lio.H	Back & Arm		Basic	Hip & Leg		
Lio.H			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		インストラクター未確定	miran.s		
16:30 ~ 17:30	Basic		close	close		15:00 ~ 16:00	Waist		
Basic			close	close		Yuga.t			
インストラクター未確定			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close		
close		close	Back & Arm	Basic		17:30 ~ 18:30	Pilates Barre		
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		Yuga.t	インストラクター未確定		17:30 ~ 18:30	miran.s		
Yuga.t			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	miran.s		
close		close	Basic	Body Balance		Back & Arm	Waist		
19:00 ~ 20:00	Body Balance		Lio.H	Yuga.t		Basic	Yuga.t		
インストラクター未確定			19:00 ~ 20:00	Back & Arm		インストラクター未確定	Yuga.t		
20:30 ~ 21:30	Waist		20:30 ~ 21:30	Hip & Leg		13:30 ~ 14:30	Hip & Leg		
Waist			20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		miran.s	miran.s		
Yuga.t			Yuga.t	インストラクター未確定		15:00 ~ 16:00	Waist		
close		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		Yuga.t			
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		17:30 ~ 18:30	Body Balance		17:30 ~ 18:30	Pilates Barre		
Yuga.t			17:30 ~ 18:30	miran.s		17:30 ~ 18:30	miran.s		
close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	miran.s		
19:00 ~ 20:00	Basic		19:00 ~ 20:00	Back & Arm		19:00 ~ 20:00	miran.s		
インストラクター未確定			19:00 ~ 20:00	Yuga.t		19:00 ~ 20:00	miran.s		
20:30 ~ 21:30	Waist		20:30 ~ 21:30	Hip & Leg		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		
Waist			20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		
Yuga.t			Yuga.t	インストラクター未確定		Yuga.t	インストラクター未確定		
close		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		
20:30 ~ 21:30	Back & Arm		20:30 ~ 21:30	Hip & Leg		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		
Yuga.t			20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		
close		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		

【 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	jump to burn		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Lio.H			Body Balance	Waist		Basic	Body Balance	
12:30 ~ 13:30	Basic		Lio.H	miran.s		インストラクター未確定	Lio.H	
インストラクター未確定			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
14:30 ~ 15:30	Body Balance		Basic	jump to burn		Pilates Barre	Back & Arm	
Body Balance			インストラクター未確定	Lio.H		miran.s	Yuga.t	
Lio.H			13:30 ~ 14:30	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	
16:30 ~ 17:30	Basic		Lio.H	Back & Arm		インストラクター未確定	miran.s	
Basic			close	close		15:00 ~ 16:00	Waist	
インストラクター未確定			close	close		Yuga.t		
close		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close	
17:30 ~ 18:30	Back & Arm		Back & Arm	Basic		17:30 ~ 18:30	Pilates Barre	
Yuga.t			Yuga.t	インストラクター未確定		17:30 ~ 18:30	miran.s	
close		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	miran.s	
19:00 ~ 20:00	Basic		Basic	Body Balance		Back & Arm	Waist	
インストラクター未確定			Lio.H	Yuga.t		Basic	Yuga.t	
20:30 ~ 21:30	Waist		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist			20:30 ~ 21:30	Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Yuga.t			Yuga.t	インストラクター未確定		miran.s	Lio.H	
close		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning	
20:30 ~ 21:30	Back & Arm		20:30 ~ 21:30	Hip & Leg		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning	
Yuga.t			20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning	
close		close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	Stretch & Conditioning	

■ : 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。