

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/03	更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08		
月	火	水	木	金	土	日		月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Basic	Waist spXmas		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic			
	Haruka.N	Seina.K		Haruka.N	Hinako.K	Seina.K			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg	Waist spXmas			
	Honoka.K	Hinako.K		Haruka.N	Hinako.K	Honoka.K			
	13:30 ~ 14:30	Back & Arm		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
	Haruka.N			Hinako.K	Seina.K	Hinako.K	jump to burn	Back & Arm	
							Honoka.K	Haruka.N	
		close			close	close			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	Waist spXmas	
	Release&Strength	jump to burn		Waist spXmas	Basic		Seina.K		
	Hinako.K	Honoka.K		Honoka.K	Seina.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Waist spXmas	Back & Arm		Basic	Release&Strength				
	Seina.K	Haruka.N		Haruka.N	Hinako.K				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Pilates Barre	Basic		Hip & Leg	Waist spXmas				
	Ayu	Haruka.N		Honoka.K	Seina.K				

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	月	火
火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning	jump to burn		Basic	Waist spXmas	Back & Arm		Hip & Leg		
Hinako.K	Haruka.N		Seina.K	Honoka.K	Hinako.K		Honoka.K		
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	Hip & Leg		Waist spXmas	Basic	jump to burn		Stretch & Conditioning		
Seina.K	Honoka.K		Seina.K	Haruka.N	Haruka.N		Haruka.N		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Waist spXmas			Back & Arm	jump to burn	Basic		jump to burn		
Seina.K			Hinako.K	Honoka.K	Hinako.K		Honoka.K		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
				Stretch & Conditioning	Waist spXmas				
				Haruka.N	Seina.K				
	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		
jump to burn	Pilates Barre	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Basic		
Honoka.K	Ayu	Hinako.K	Haruka.N				Haruka.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist spXmas	Pilates Barre	jump to burn				Release&Strength		
Haruka.N	Seina.K	Ayu	Honoka.K				Hinako.K		
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	Release&Strength	Waist spXmas	Basic				Back & Arm		
Honoka.K	Hinako.K	Seina.K	Haruka.N				Hinako.K		

⌚ : 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。
 ・レッスン開始時刻別時間帯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。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/12/03	更新
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30			
Release&Strength		jump to burn	Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg		
Hinako.K		Honoka.K	Seina.K	Honoka.K		Seina.K	Honoka.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic		Release&Strength	Pilates Barre		
Seina.K		Honoka.K	Hinako.K	Seina.K		Hinako.K	Ayu		
close		close		close		close		close	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic		Back & Arm	Waist spXmas						
		Haruka.N	Seina.K						
			Waist spXmas	Back & Arm					
			Seina.K	Haruka.N					
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30							
17:30 ~ 18:30									
Basic									
Seina.K									
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		Waist spXmas	Back & Arm			Hip & Leg	Release&Strength		
Haruka.N		Honoka.K	Hinako.K			Honoka.K	Hinako.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn		Hip & Leg	Waist spXmas			Pilates Barre	Waist spXmas		
Haruka.N		Honoka.K	Seina.K			Ayu	Seina.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist spXmas		Basic	Stretch & Conditioning			jump to burn	Basic		
Hinako.K		Haruka.N	Hinako.K			Honoka.K	Seina.K		

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール								12/31
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	火	水	
木	金	土	日	月				
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
		Basic	Back & Arm	Basic				
		Hinako.K	Haruka.N	Seina.K				
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Waist	Pilates Barre	Back & Arm				
		Seina.K	Ayu	Hinako.K				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn				
		Hinako.K	Honoka.K	Honoka.K				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic	Release&Strength					
		Haruka.N	未定					
		close						
		17:30 ~ 18:30						
		Hip & Leg						
		Honoka.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Back & Arm		Basic						
Hinako.K		Haruka.N						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Basic		Hip & Leg						
Hinako.K		Honoka.K						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist spXmas		jump to burn						
Seina.K		Haruka.N						

■ : 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。