

【 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	Pilates Cardio	Basic	Shape up waist	close	close
	Basic	Pilates Barre		Mirai.Y	Mirai.Y	Mika			
	Mika	Elli.y		12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Waist spXmas	Pilates Barre		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		CHIHARU.N	Saya.b	Mirai.Y			
	Release&Strength	Shape up waist		13:30 ~ 14:30	Waist spXmas	Pilates Cardio	Waist spXmas		
	Elli.y	Mika		Mirai.Y	Mirai.Y	Mika			
	13:30 ~ 14:30	Hip Punch		15:00 ~ 16:00	Release&Strength	Leg Lines			
	Hip Punch	Mika		Saya.b	Mirai.Y				
	14:30 ~ 15:30			17:30 ~ 18:30	Hip Punch				
				Elli.y					
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	Release&Strength		close	close
	Waist spXmas	Back & Arm		Mirai.Y	CHIHARU.N	Elli.y			
	Mirai.Y	CHIHARU.N		19:30 ~ 20:30	Leg Lines	Waist spXmas	Hip & Leg		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		CHIHARU.N	Mirai.Y	Miki.N	ryoka.a		
	Back & Arm	Leg Lines		21:00 ~ 22:00	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Shape up waist		
	CHIHARU.N	CHIHARU.N		Mirai.Y	CHIHARU.N	CHIHARU.N	Nanami.N		

【 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	close	close	close	close			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	Shape up waist	Hip & Leg							
Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Basic	Elli.y	CHIHARU.N							
CHIHARU.N	Mirai.Y		12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	Release&Strength							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Leg Lines	CHIHARU.N	Elli.y							
Waist spXmas	Hip Punch		Mirai.Y	CHIHARU.N	CHIHARU.N							
Chihiro.K	Mika		13:30 ~ 14:30	Release&Strength	Basic	Back & Arm	close	close	close			
13:30 ~ 14:30	Back & Arm		Elli.y	Elli.y	CHIHARU.N	CHIHARU.N						
CHIHARU.N			14:30 ~ 15:30	Back & Arm	Hip Punch	CHIHARU.N						
			15:00 ~ 16:00	CHIHARU.N	Elli.y							
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	Mirai.Y	close	close	close			
	Pilates Cardio	Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning								
	Mirai.Y	Elli.y	Mirai.Y	CHIHARU.N								
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	Pilates Barre	Mirai.Y						
	Waist spXmas	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre								
	Chihiro.K	CHIHARU.N	CHIHARU.N	Mirai.Y								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Leg Lines	Back & Arm	close	close	close			
Basic	Release&Strength	Elli.y	Mirai.Y	CHIHARU.N								
Mirai.Y												
18:00 ~ 19:00								close	close			
Basic												
Mirai.Y												
19:30 ~ 20:30												
Hip Punch								close	close			
Mika												
21:00 ~ 22:00												
Leg Lines												
Mirai.Y								close	close			

⌚ : 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。  
 \*レッスン開始時刻を切ってから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 Hip & Leg		10:30 ~ 11:30 Hip Punch	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	Pilates Cardio		10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas		
CHIHARU.N		Elli.y	CHIHARU.N	Mirai.Y		Mirai.Y	Mirai.Y		
12:30 ~ 13:30 Basic		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas	12:00 ~ 13:00 Basic	Leg Lines		12:00 ~ 13:00 Leg Lines	12:30 ~ 13:30 Back & Arm		
Elli.y		Mirai.Y	Mika	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika		
close		close		close		close		close	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre		13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio			
	Elli.y	CHIHARU.N	Mirai.Y			Mirai.Y			
15:00 ~ 16:00 Hip Punch		16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning							
Mika		CHIHARU.N							
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30 Leg Lines		CHIHARU.N							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	Release&Strength	Basic				Back & Arm	Pilates Barre		
CHIHARU.N	Elli.y	Mika				CHIHARU.N	Elli.y		
19:30 ~ 20:30 Shape up waist	Pilates Barre	Back & Arm				Waist spXmas	Stretch & Conditioning		
Elli.y	Mirai.Y	Mirai.Y				Chihiro.K	CHIHARU.N		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm	Waist spXmas	Pilates Cardio				Hip & Leg	Basic		
ryoka.a	Elli.y	Mika				CHIHARU.N	Elli.y		

【 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 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Basic					
	CHIHARU.N	Elli.y	Mika					
close		close		close		close		
12:00 ~ 13:00 Basic	Hip & Leg	Shape up waist						
Elli.y	Mika	Elli.y						
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	Basic	Hip Punch						
CHIHARU.N	Elli.y	Mika						
close		close		close		close		
15:00 ~ 16:00 Release&Strength	Pilates Barre							
Elli.y	Elli.y							
close		close		close		close		
17:30 ~ 18:30 Shape up waist	Mika							
18:00 ~ 19:00 Waist spXmas	Leg Lines							
Mirai.Y	Mirai.Y							
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio	Hip Punch							
Mika	Elli.y							
21:00 ~ 22:00 Back & Arm	Pilates Barre							
Mirai.Y	Mirai.Y							

■ : 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。