

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/16 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 jump to burn miku.i	10:30 ~ 11:30 Waist Saya.b		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.b	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.i		
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.b	12:30 ~ 13:30 Basic miku.i		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miku.i	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Yuina		
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning miku.i	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Saya.b		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuina			
		15:00 ~ 16:00 Basic Saya.b	16:30 ~ 17:30 jump to burn miku.i					
close	close			close				
		17:30 ~ 18:30 Waist miku.i			18:00 ~ 19:00 Waist Saya.b	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misaki.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ryoka.a	
					19:30 ~ 20:30 Basic Saya.b	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic Saya.b	
					21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Saya.b	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								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 Basic Saya.b	10:30 ~ 11:30 Waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina			10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	
		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuina	12:00 ~ 13:00 Body Balance U.	12:30 ~ 13:30 Waist Saya.b			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Misaki.Y	
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saya.b	13:30 ~ 14:30 Basic miku.i	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuina			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuina	
		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuina	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Saya.b					
				close				
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning miku.i						
		18:00 ~ 19:00 Waist Yuina		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Yuina	18:00 ~ 19:00 Basic Yuina	18:00 ~ 19:00 Waist Saya.b		
		19:30 ~ 20:30 jump to burn miku.i		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misaki.Y	19:30 ~ 20:30 Basic U.	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic miku.i	
		21:00 ~ 22:00 Basic miku.i		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuina	21:00 ~ 22:00 jump to burn miku.i	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.b	

■ : 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							2025/12/16	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	
Basic	Waist		Basic	jump to burn		Hip & Leg	Hip Punch	
miku.i	Yuina		miku.i	miku.i		Misaki.Y	Yuina	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg	Back & Arm		Pilates Cardio	Hip & Leg		Waist	Back & Arm	
Saya.b	Saya.b		Yuina	Misaki.Y		miku.i	Misaki.Y	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning	Hip Punch		Body Balance	Basic		Basic	Basic	
U.	Yuina		U.	miku.i		miku.i	Yuina	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Basic		Back & Arm	Pilates Cardio			Body Balance	
miku.i	Saya.b		Yuina	Yuina			U.	
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			17:30 ~ 18:30	
Basic			Shape up waist	Basic			Hip & Leg	
Saya.b			Yuina	Yuina			Misaki.Y	
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
						Stretch & Conditioning	Back & Arm	
						miku.i	Misaki.Y	
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
						Hip Punch	Basic	
						Yuina	Saya.b	
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
						Waist	Shape up waist	
						miku.i	Yuina	

【 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			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Shape up waist	Body Balance		Back & Arm	Pilates Cardio	
miku.i		Yuina	U.		Misaki.Y	Yuina	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg		Basic	Back & Arm		Basic	Stretch & Conditioning	
Saya.b		miku.i	Misaki.Y		Saya.b	miku.i	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist		Pilates Cardio	Hip & Leg		Waist	Hip & Leg	
Saya.b		Yuina	Misaki.Y		Saya.b	Yuina	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	
Stretch & Conditioning						Basic	
miku.i						miku.i	
						17:30 ~ 18:30	
						Hip Punch	
						Yuina	
						18:00 ~ 19:00	
						jump to burn	
						Waist	
						Basic	
						Hip & Leg	
						miku.i	
						19:30 ~ 20:30	
						Hip & Leg	
						Back & Arm	
						Waist	
						jump to burn	
						Misaki.Y	
						Saya.b	
						miku.i	
						21:00 ~ 22:00	
						Body Balance	
						Basic	
						Hip & Leg	
						Basic	
						miku.i	

■ : 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。