

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/28 更新
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	Release&Strength	Basic	jump to burn	
	Pilates Workout	Back&Arm		Manami.H	Nanami.M	Yuna		
	Yuna	Himeno.k						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Basic	Waist spXmas	Hip&Leg	
	Stretch & Conditioning	Hip&Leg		Nanami.M	kaho.O	Nanami.M		
	Nanami.M	Nanami.M						
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio	Back&Arm	Basic	
	Leg Lines			Manami.H	Himeno.k	kaho.O		
	Yuna							
	close		close		15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	close
					Nanami.M	Yuna		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
	Waist spXmas	Pilates Cardio	Basic	Leg Lines		jump to burn		
	kaho.O	Yuna	kaho.O	Yuna		kaho.O		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30		
	Back&Arm	Basic	Back&Arm	jump to burn				
	Himeno.k	kaho.O	Himeno.k	Yuna				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00		
	jump to burn	Leg Lines	Body Balance	Back&Arm				
	kaho.O	Yuna	kaho.O	Himeno.k				

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
close	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	Hip Punch		Shape up waist	Body Balance	Basic		Hip & Leg	
	Nanami.M	Luca		Luca	kaho.O	Nanami.M		Nanami.M	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Waist spXmas	Basic		Back&Arm	Back&Arm	Pilates Barre		Back & Arm	
	kaho.O	kaho.O		Himeno.k	Himeno.k	Luca		Himeno.k	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Hip&Leg			Basic	Leg Lines	Back&Arm		Basic	
	Nanami.M			Luca	Luca	Himeno.k		Nanami.M	
	close		close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
					Basic	Shape up waist			
					kaho.O	Luca			
					17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio			
						Luca			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
	Shape up waist	Back&Arm	Waist spXmas	Hip&Leg				Pilates Barre	
	Luca	Himeno.k	kaho.O	Nanami.M				Luca	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
	Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Waist spXmas				Waist spXmas	
	Luca	Nanami.M	Nanami.M	kaho.O				kaho.O	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
	Back&Arm	Basic	jump to burn	Basic				Hip Punch	
	Himeno.k	Nanami.M	kaho.O	Nanami.M				Luca	

・休講可能なレッスン

・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。

・レッスン開始時間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。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール					2025/11/28 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	10:30 ~ 11:30
Basic		Hip Punch	Back&Arm	Release&Strength		jump to burn	Back&Arm
Nanami.M		Luca	Himeno.k	Manami.H		Luca	Himeno.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
Stretch&Conditioning		Waist spXmas	Pilates Workout	Back&Arm		Release&Strength	Hip&Leg
Nanami.M		kaho.O	Luca	Himeno.k		Luca	Nanami.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pilates Barre	Basic	Hip Punch		Back&Arm	
		Luca	Nanami.M	Manami.H		Himeno.k	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close
		Waist spXmas	Basic			close	close
		kaho.O	kaho.O			close	close
		17:30 ~ 18:30				close	close
		Pilates Barre				close	close
		Luca				close	close
		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	jump to burn	Stretch&Conditioning				Hip&Leg	Pilates Workout
kaho.O	Luca	Nanami.M				Nanami.M	Luca
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Hip&Leg	Body Balance				Shape up waist	Basic
Himeno.k	Nanami.M	kaho.O				Luca	kaho.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Shape up waist	Basic				Basic	Pilates Barre
kaho.O	Luca	Nanami.M				Nanami.M	Luca

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール					2025/11/28 更新	
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
	Basic	Waist	Shape up waist			
	kaho.O	kaho.O	Luca			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Pilates Barre	Back&Arm	Basic			
	Nanami.M	Himeno.k	kaho.O			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist	Hip Punch	Release&Strength			
	kaho.O	Luca	Luca			
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	jump to burn	Body Balance				
	kaho.O	kaho.O				
	close			close	close	close
	17:30 ~ 18:30					
	Basic					
	Nanami.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist spXmas	Basic					
kaho.O	Nanami.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip Punch	Pilates Cardio					
Luca	Manami.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Hip&Leg					
kaho.O	Nanami.M					

:体験可能レッスン
・クラスの曜日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が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。
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナーは時間枠を変更できません。
※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。