

2025/11/13 更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Pilates Cardio		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️			
Miku.y	Miaki.H		Miaki.H	Miku.y		Karin.w	Arisa.Y			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️		jump to burn	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️			
Arisa.Y	Arisa.Y		Miku.y	Miaki.H		Miaki.H	Miku.y			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Pilates Cardio	Waist 🏋️‍♀️		Waist 🏋️‍♀️			Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️			
Miku.y	Miaki.H		Miaki.H			Karin.w	Arisa.Y			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				Basic 🏋️‍♀️					
Arisa.Y	Arisa.Y			Miku.y						
17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30						
Basic 🏋️‍♀️				jump to burn						
Miku.y				Miku.y						
close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
				Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️			Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	
				Karin.w	Karin.w			Arisa.Y	Arisa.Y	
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Pilates Cardio	Back & Arm 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				
Miku.y		Arisa.Y	Karin.w	Miaki.H						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️							
Karin.w	Karin.w	Arisa.Y	Arisa.Y							

2025/11/13 更新

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic					Waist	Back & Arm	Waist	
Karin.w					Karin.w	Satsuki.S	Miaki.H	
12:30 ~ 13:30					12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist					Back & Arm	Waist	Back & Arm	
Miaki.H					Satsuki.S	Miaki.H	Yu.	
14:30 ~ 15:30					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg					Waist	Hip & Leg	Waist	
Karin.w					Karin.w	Satsuki.S	Miaki.H	
16:30 ~ 17:30					close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Waist						Back & Arm	Basic	
Miaki.H						Satsuki.S	Yu.	
close						17:30 ~ 18:30	close	close
						Waist		
					Miaki.H			
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg					
	Miku.y	Karin.w	Karin.w					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Pilates Cardio	Waist	Back & Arm						
Miku.y	Miku.y	Satsuki.S						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic	Hip & Leg	Basic						
Miku.y	Karin.w	Miku.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。

- ・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。
- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄、お願いしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
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	close	
	Hip & Leg 🌿	jump to burn		Hip & Leg 🌿	jump to burn	Reset Flow		
	Karin.w	Miku.y		Karin.w	Karin.w	Miku.y		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Cardio	Waist 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
	Miku.y	Miaki.H		Arisa.Y	Miku.y	Arisa.Y		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🌿			jump to burn	Waist 🌿	Back & Arm 🌿		
	Karin.w			Karin.w	Miaki.H	Arisa.Y		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🌿		Waist 🌿
		Miku.y				Miaki.H		
		17:30 ~ 18:30				close		
	Hip & Leg 🌿							
	Karin.w							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Waist 🌿					
Miaki.H	Karin.w	Miku.y	Miaki.H					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿					
Miku.y	Miaki.H	Arisa.Y	Arisa.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿					
Miaki.H	Karin.w	Arisa.Y	Miaki.H					

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
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
Basic👉	Back & Arm👉		Waist👉	Pilates Cardio	Hip & Leg👉
Arisa.Y	Arisa.Y		Miaki.H	Miku.y	Karin.w
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Reset Flow	jump to burn		Back & Arm👉	Waist👉	Back & Arm👉
Miku.y	Karin.w		Arisa.Y	Miaki.H	Arisa.Y
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm👉			Waist👉	Hip & Leg👉	Reset Flow
Arisa.Y			Miaki.H	Karin.w	Miku.y
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Reset Flow			Basic👉
		Miku.y			Arisa.Y
	17:30 ~ 18:30	close			
Basic👉					
Karin.w					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
jump to burn	Hip & Leg👉		Basic👉	Back & Arm👉	
Karin.w	Miku.y	Karin.w	Arisa.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close
Hip & Leg👉	Basic👉	Waist👉	jump to burn		
Miku.y	Karin.w	Miaki.H	Miku.y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic👉	Pilates Cardio	Hip & Leg👉	Basic👉		
Karin.w	Miku.y	Karin.w	Miku.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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切った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。