

2025/10/14 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
Basic👉	Hip & Leg👉		Shape up waist	Basic👉		Back & Arm👉	Waist👉
TOWA.s	Mio.I		Mio.I	TOWA.s		RIKO.M	Misaki.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Back & Arm👉		Basic👉	Waist👉		Hip & Leg👉	Body Balance
Hana.S	RIKO.M		RIKO.M	Misaki.T		Hana.S	Hana.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist👉	Basic👉		Back & Arm👉			Basic👉	Back & Arm👉
Misaki.T	TOWA.s		RIKO.M			RIKO.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close
Stretch & Conditioning👉	Body Balance				Shape up waist		
Mio.I	Hana.S			Mio.I			
17:30 ~ 18:30	close			17:30 ~ 18:30	Basic👉		
jump to burn							
Misaki.T			close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				jump to burn	Basic👉	Shape up waist	Waist👉
				Misaki.T	Misaki.T	Mio.I	Mio.I
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Hip & Leg👉	Back & Arm👉	Basic👉	Body Balance
				Mio.I	RIKO.M	TOWA.s	Hana.S
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Waist👉		Pilates Cardio	Waist👉	Basic👉	
	Misaki.T	Hana.S	Misaki.T	TOWA.s			

2025/10/14 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
jump to burn		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Misaki.T		Misaki.T	Mio.I		TOWA.s	RIKO.M	Misaki.T			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵			
TOWA.s		Mio.I	TOWA.s		Misaki.T	Mio.I	Hana.S			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist 🇯🇵		Pilates Cardio	close		Body Balance	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			
Misaki.T		Hana.S			Hana.S	Misaki.T	RIKO.M			
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm 🇯🇵		close			close		Basic 🇯🇵	Shape up waist		
RIKO.M							RIKO.M	Hana.S		
close								17:30 ~ 18:30		close
								jump to burn		
							Misaki.T			
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Back & Arm 🇯🇵		Body Balance	Basic 🇯🇵		jump to burn	close			
	RIKO.M		Hana.S	TOWA.s		Mio.I				
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				
	Shape up waist	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵						
Mio.I	RIKO.M	RIKO.M	Mio.I							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵							
TOWA.s	Misaki.T	Mio.I	Misaki.T							

- ※ 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週間前迄にお願いしております。
- ・ レッスン開始時刻1時間前を切つ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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Body Balance	Hip & Leg 🍃			Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Body Balance	
Hana.S	Mio.I			RIKO.M	Mio.I	Hana.S	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🍃	Waist 🍃			Shape up waist	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	
RIKO.M	Misaki.T			Hana.S	Misaki.T	Misaki.T	
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
close	Pre Basic 🍃			Basic 🍃	Shape up waist	Basic 🍃	
	Mio.I			RIKO.M	Mio.I	TOWA.s	
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	close			close	Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	
					Misaki.T	Hana.S	
					17:30 ~ 18:30		
					Basic 🍃		
					TOWA.s		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🍃	jump to burn			Stretch & Conditioning 🍃			
Hana.S	Misaki.T			Mio.I			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Waist 🍃	Basic 🍃			Pilates Cardio			
Hana.S	TOWA.s			Hana.S			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Hip & Leg 🍃			
TOWA.s	Misaki.T			Mio.I			

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 🌿	Waist 🌿		Body Balance	Basic 🌿	Pilates Cardio
TOWA.s	Mio.I		Hana.S	RIKO.M	Hana.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿
Mio.I	TOWA.s		RIKO.M	Hana.S	TOWA.s
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌿	close		Shape up waist	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Mio.I			Hana.S	TOWA.s	Mio.I
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
close				Hip & Leg 🌿	jump to burn
				Hana.S	Misaki.T
			17:30 ~ 18:30		
			Back & Arm 🌿		
			RIKO.M		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿		
Mio.I	RIKO.M	RIKO.M	Misaki.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
RIKO.M	TOWA.s	Misaki.T	TOWA.s		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
Basic 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿	jump to burn		
RIKO.M	Hana.S	RIKO.M	Misaki.T		

🍃 : 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。