

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/06 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	Waist spXmas	Back & Spine	Basic 旎	
	Basic 旎	Hip & Leg 旎		Rin.Y	Chihiro.N	Rin.Y		
	Rin.Y	Atsuko.a						
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Pilates Workout			
	Back & Arm 旎	Body Balance		Basic 旎	aika.K	aika.K		
	Atsuko.a	aika.K						
	13:30 ~ 14:30	Waist spXmas		13:30 ~ 14:30	Release&Strength	Basic 旎	Hip & Leg 旎	
	Rin.Y			Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N		
					15:00 ~ 16:00	Waist spXmas		
					Chihiro.N		14:30 ~ 15:30	
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning 旎	Back & Arm 旎	Body Balance	Waist spXmas
	Leg Lines	Waist spXmas		Rin.Y	Chihiro.N	Kotono.E	aika.K	Rin.Y
	aika.K							
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	Hip & Leg 旎	Pilates Barre		
	Back & Arm 旎	Release&Strength		Atsuko.a	Atsuko.a	Chihiro.N		
	Atsuko.a	aika.K						
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Hip & Leg 旎		
	jump to burn	Basic 旎		Rin.Y	Chihiro.N	Kotono.E		
	aika.K							

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	jump to burn	Waist spXmas	Back & Arm 旎	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning 旎
	Hip & Leg 旎	Basic 旎		Rin.Y	aika.K	Rin.Y	Atsuko.a		Rin.Y
	Atsuko.a	Rin.Y							12:00 ~ 13:00
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Leg Lines	Hip & Leg 旎			Pilates Workout
	Release&Strength	Back & Spine		Chihiro.N	Chihiro.N				aika.K
	aika.K	Chihiro.N							13:30 ~ 14:30
	13:30 ~ 14:30	Back & Arm 旎		13:30 ~ 14:30	Basic 旎	Pilates Barre	Release&Strength		Basic 旎
	Atsuko.a			aika.K	Chihiro.N	Rin.Y			Rin.Y
					15:00 ~ 16:00	Basic 旎			
					Rin.Y		14:30 ~ 15:30	Hip & Leg 旎	
close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning 旎	Hip & Leg 旎		17:30 ~ 18:30	Hip & Leg 旎
	Hip & Leg 旎	Pilates Barre		Waist spXmas	Leg Lines	Basic 旎			未定
	Rin.Y	Atsuko.a		Chihiro.N	Chihiro.N	Rin.Y			19:00 ~ 20:00
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	Basic 旎	Body Balance			Back & Arm 旎
	Basic 旎	Body Balance		Waist spXmas	Atsuko.a	Chihiro.N			Atsuko.a
	aika.K	aika.K		Chihiro.N					20:30 ~ 21:30
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Basic 旎			Basic 旎
	Waist spXmas	Back & Arm 旎		Pilates Workout	U.				未定
	Rin.Y	Atsuko.a		aika.K					

旎 : 体験可能なレッスン
 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。
 *レッスン開始時刻1時間前まで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		2025/12/06	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		
Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Waist spXmas		Back & Arm	Waist spXmas		
Atsuko.a		aika.K	Chihiro.N	aika.K		Atsuko.a	Atsuko.a		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Release&Strength	Waist spXmas			Pilates Barre	Stretch & Conditioning		
Rin.Y		Rin.Y	Atsuko.a			Chihiro.N	Chihiro.N		
close		close		close		close		close	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			13:30 ~ 14:30			
Waist spXmas		jump to burn	Basic			Basic			
		aika.K	Rin.Y			Atsuko.a			
		15:00 ~ 16:00	Back & Spine						
			Chihiro.N						
		close		close		close		close	
14:30 ~ 15:30		Body Balance							
			aika.K						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Waist spXmas		Back & Arm	Pilates Barre	Basic	Release&Strength	Basic	Pilates Workout		
Rin.Y		Atsuko.a	Chihiro.N	aika.K	Rin.Y	Rin.Y	aika.K		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
jump to burn		Basic	Leg Lines			Shape up waist	Basic		
Minami		Rin.Y	Chihiro.N			Chihiro.N	Rin.Y		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Stretch & Conditioning		Release&Strength	Back & Arm			Stretch & Conditioning	Leg Lines		
Minami		Rin.Y	Atsuko.a			Rin.Y	aika.K		

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		Shape up waist	Back & Arm	Pilates Barre			
		Chihiro.N	Atsuko.a	Chihiro.N			
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
		Body Balance	Leg Lines				
		aika.K	aika.K				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			
		Back & Arm	Basic	Hip & Leg			
		Chihiro.N	Rin.Y	Atsuko.a			
		15:00 ~ 16:00					
		Hip & Leg					
		Atsuko.a					
		close		close		close	
		14:30 ~ 15:30					
		Basic					
		Rin.Y					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30				
Back & Spine		jump to burn	Release&Strength	Pilates Workout			
Chihiro.N		aika.K	aika.K	aika.K			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00						
Waist spXmas		Release&Strength					
Atsuko.a		Rin.Y					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Pilates Barre		Waist					
Chihiro.N		Rin.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。