

2025/10/22 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								close	close	close	17:30 ~ 18:30					
												jump to burn					
												Miku.y					
close												close	close	close			
					18:00 ~ 19:00										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
					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														
Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Arm														
Karin.w	Karin.w	Arisa.Y	Arisa.Y														

2025/10/22 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	close						
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
・クラスの個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
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。
・レッスン開始時刻1時間前まで切つてのキャンセルは1時間前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。

更新

※体験可能レッスン
 ・クラスの曜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。
 ・レッスン開始時間1時間前を切った後のキャンセルは時間外回数にカウントとなります。
 ※初回キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

更新

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	16:30 ~ 17:30
					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	close			
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		
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	close	close	
Basic	Pilates Cardio	Hip&Leg	Basic			
Karin.w	Miku.y	Karin.w	Miku.y			