

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/03	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		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	jump to burn	Basic			Basic	Hip & Leg	Waist spXmas		
	Yachi	Riri.O			Yachi	miu.k	Koharu.K		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Pilates Workout			Back & Arm	jump to burn	Back & Spine		
	miu.k	Yachi			miu.k	Koharu.K	Yachi		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic				Back & Spine	Back & Arm	Body Balance		
	Koharu.K				Yachi	miu.k	Koharu.K		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close

【 12/17 ~ 12/24 】					スケジュール			2025/12/03	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			
Pre Basic		Hip & Leg	Body Balance	Basic		Back & Arm	Back & Spine		
Yachi		miu.k	Koharu.K	miu.k		miu.k	Yachi		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Basic	Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Pilates Workout		
miu.k		Yachi	yuki.H	Koharu.K		Riri.O	miu.k		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
		Back & Arm	Waist spXmas	Back & Arm		Hip & Leg			
		miu.k	Koharu.K	miu.k		miu.k			
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
			Back & Spine	Hip & Leg					
			yuki.H	Koharu.K					
		close		close					
				17:30 ~ 18:30					
				jump to burn					
				Koharu.K					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Waist spXmas		Basic	Stretch & Conditioning			Pre Basic	Hip & Leg		
Koharu.K		Yachi	Koharu.K			Yachi	Riri.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg		Pilates Workout	Pre Basic			Waist spXmas	Basic		
miu.k		miu.k	Yachi			Riri.O	Koharu.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Body Balance		Back & Arm	Waist spXmas			Back & Spine	Stretch & Conditioning		
Koharu.K		Yachi	Koharu.K			Yachi	Riri.O		

【 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	火			
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
		Pre Basic	Basic	Hip & Leg				
		Yachi	miu.k	miu.k				
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
		Waist	Body Balance	Waist				
		Riri.O	Koharu.K	Yachi				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
		Basic	Back & Spine	Basic				
		Yachi	Yachi	miu.k				
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm	Body Balance					
		miu.k	Yachi					
		close		close		close		
				17:30 ~ 18:30		close		
				Waist		close		
close				Koharu.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Waist spXmas	Basic							
Riri.O	Koharu.K							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Stretch & Conditioning	Hip & Leg							
close		Koharu.K	Riri.O					
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
		Basic	jump to burn					
		Riri.O	Koharu.K					

: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がキャンセルされた場合は、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、セミナー等はキャンセル不可となります。  
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。