

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/30	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
	Basic	Release&Strength		Shape up waist	Body Balance	Waist spXmas			
	Saki.n	Mao		Mao	Satomi.N	Mao			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning	Waist spXmas		Release&Strength	Back & Arm	Basic			
	Leika.K	Saki.n		Mei	Saki.n	Satomi.N			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back & Arm			Body Balance	Basic	Shape up waist			
	Saki.n			Mei	Satomi.N	Mao			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
	Basic	Body Balance		Hip & Leg	Basic				
	Satomi.N	Mao		Leika.K	Saki.n				
	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	Back & Arm		Basic	Hip & Leg				
	Leika.K	Leika.K		Satomi.N	Satomi.N				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist spXmas	Basic		Stretch & Conditioning	Back & Arm				
	Satomi.N	Saki.n		Leika.K	Saki.n				

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
	Pilates Cardio	Basic		Hip & Leg	Hip & Leg	Basic			
	Mao	Saki.n		Leika.K	Leika.K	Satomi.N			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00		
	Basic	Shape up waist		Stretch & Conditioning	Waist spXmas	Back & Arm			
	Saki.n	Mao		Leika.K	Saki.n	Leika.K			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Hip & Leg			Basic	Stretch & Conditioning	Body Balance			
	Mao			Satomi.N	Leika.K	Satomi.N			
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
	Waist spXmas	Release&Strength		Basic	Pilates Cardio				
	Satomi.N	Mao		Saki.n	Mao				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back & Arm	Basic		Shape up waist	Waist spXmas				
	Saki.n	Satomi.N		Mao	Mao				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Basic	Waist spXmas		Back & Arm	Basic				
	Satomi.N	Satomi.N		Saki.n	Saki.n				

⌚ : 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								2025/11/30	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			
Shape up waist		Pilates Cardio	Basic	Hip & Leg		Basic	Waist spXmas		
Mao		Mao	Mao	未定		Satomi.N	Satomi.N		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Basic	Hip & Leg	Shape up waist		Back & Arm	Stretch & Conditioning		
Saki.n		Mao	Leika.K	Mao		Leika.K	Leika.K		
close		close		close		close		close	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		15:00 ~ 16:00		13:30 ~ 14:30			
Back & Arm		Body Balance	Back & Arm			Mao	Leika.K		
Leika.K		Mao	Leika.K			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Pilates Cardio				17:30 ~ 18:30			
Mao		Mao							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Back & Arm	Basic				Basic	Hip & Leg		
Satomi.N	Saki.n	Saki.n				Saki.n	未定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Release&Strength	Waist spXmas	Hip & Leg				Stretch & Conditioning	Shape up waist		
Mao	Satomi.N	Leika.K				Leika.K	Mao		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg	Basic	Waist spXmas				Waist spXmas	Basic		
Satomi.N	Saki.n	Saki.n				Saki.n	Saki.n		

【 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				
close		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
close		Release&Strength	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio				
close		未定	Leika.K	Mao				
close		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
close		Waist	Basic	Stretch & Conditioning				
close		Saki.n	Saki.n	Leika.K				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	15:00 ~ 16:00				
close		Body Balance	Pilates Cardio	Shape up waist				
close		Satomi.N	Mao	Mao				
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
close		Waist	Hip & Leg					
close		Saki.n	Leika.K					
close		close						
close		17:30 ~ 18:30	Release&Strength					
close		Mao						
close		18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio					
close		Body Balance	Mao					
close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
close		Back & Arm	Basic					
close		Leika.K	Saki.n					
close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
close		Pilates Cardio	Shape up waist					
close		Mao	Mao					

■ : 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。