

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/24	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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
		Basic 🌱	Leg Lines	Pilates Workout	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Waist spXmas 🌱		
		AN.S	Yuuka.H	AN.S	Naco	AN.S	miho.F		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
		Hip & Leg 🌱	Animal Stretch	Hip Punch	Shape up waist	Advance	Back & Arm 🌱		
		Yuuka.H	Naco	Nagisa.T	Yuuka.H	mayumi	Yuuka.H		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Back & Spine	Basic 🌱	Waist spXmas 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Leg Lines		
		AN.S	Yuuka.H	AN.S	Naco	AN.S	Yuuka.H		
					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Stretch & Conditioning 🌱	Power up Control			
					Yuuka.H	mayumi			
					16:30 ~ 17:30				
					Pilates Barre				
					Naco				
					18:00 ~ 19:00				
					Leg Lines				
					Yuuka.H				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		
		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Barre	Pilates Cardio			Pilates Workout		
		Yuuka.H	Naco	Yuuka.H			Mizuki		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
		jump to burn	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱			Back & Spine		
		Yuuka.H	Naco	Nagisa.T			AN.S		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
		Back & Arm 🌱	Reset Flow	Release&Strength			Pre Basic 🌱		
		Yuuka.H	Naco	Yuuka.H			Mizuki		

【 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		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist	Back & Spine	Pilates Cardio	Pilates Barre	Animal Stretch	Hip Punch	Basic 🌱	Shape up waist		
Nagisa.T	AN.S	Mika	MOE.H	Naco	Nagisa.T	Nagisa.T	Nagisa.T		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout	Pre Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱		
Nagisa.T	Nagisa.T	Naco	Yuuka.H	AN.S	Mizuki	U.	AN.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Shape up waist	Hip Punch	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip Punch	Hip & Leg 🌱		
Yuuka.H	Nagisa.T	Mika	MOE.H	Naco	Nagisa.T	Nagisa.T	Nagisa.T		
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
close	close	close	close	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				
				Yuuka.H	Mizuki				
				16:30 ~ 17:30					
				Back & Spine					
				ANS					
				18:00 ~ 19:00					
				jump to burn					
				Yuuka.H					
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Leg Lines	Waist spXmas 🌱	Power up Control	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	
				Yuuka.H	AN.S	Nagisa.T	AN.S	Naco	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic 🌱	Pilates Cardio	Reset Flow	Leg Lines			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Nagisa.T	Yuuka.H	Naco	Yuuka.H			Release&Strength	Pilates Workout		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Nagisa.T	AN.S		
Basic 🌱						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Back & Spine	Reset Flow		
						AN.S	Naco		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
jump to burn	Advance	Hip & Leg 🌱	Animal Stretch						
Yuuka.H	Naco	Nagisa.T	Naco						

👉 : 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								2025/12/24	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist spXmas	Advance	Leg Lines	jump to burn	Release&Strength	Back & Spine	Body Balance		
miho.F	miho.F	Naco	misaki.N	ANS	Nagisa.T	AN.S	Nagisa.T		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Pilates Barre	Waist spXmas	Pre Basic	Waist spXmas	Back & Arm	Pilates Barre	Basic		
Naco	Naco	AN.S	Nagisa.T	KAI.i	Naco	misaki.N	miho.F		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist spXmas	Basic	Animal Stretch	Pilates Cardio	Body Balance	Basic	Waist spXmas	Back & Spine		
miho.F	miho.F	Naco	misaki.N	ANS	Nagisa.T	AN.S	Naco		
close			close			close			