

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/11/18	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			
			Shape up waist		Basic	Animal Stretch	Hip Punch		
			Saya.N		AKIHO.B	Miharu.H	Saya.N		
			12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
			Hip & Leg		Pilates Cardio	Basic	Back & Arm		
			AKIHO.B		Miharu.H	nene.I	nene.I		
					13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
					Hip & Leg	Release&Strength	Waist spXmas		
					AKIHO.B	Miharu.H	nene.I		
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Waist spXmas	Pilates Barre		
						nene.I	Saya.N		
						17:30 ~ 18:30	Back & Arm		
							Miharu.H		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
			Back & Arm		Waist spXmas	Leg Lines			
			nene.I		nene.I	Saya.N			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
			Basic		Hip Punch	Release&Strength			
			AKIHO.B		Saya.N	Miharu.H			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
			Waist spXmas		Leg Lines	Shape up waist			
			nene.I		Saya.N	Saya.N			
close	close								close

【 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
Pilates Cardio	Back & Arm		Basic	Shape up waist	Leg Lines	Shape up waist	Back & Arm		
Miharu.H	nene.I		AKIHO.B	Saya.N	Saya.N	Saya.N	nene.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		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
Basic	Release&Strength		Hip & Leg	Waist spXmas	Basic	Pilates Barre	Animal Stretch		
Miharu.H	Miharu.H		AKIHO.B	nene.I	nene.I	Saya.N	Miharu.H		
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
Pilates Barre			Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist	Hip & Leg	Waist spXmas		
Saya.N			nene.I	Saya.N	Saya.N	AKIHO.B	nene.I		
close	close			close			close	close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Waist spXmas			Basic	Back & Spine		
AKIHO.B	AKIHO.B	AKIHO.B	nene.I			AKIHO.B	Miharu.H		
19:30 ~ 20:30	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 Punch	Hip & Leg	Animal Stretch	Leg Lines	Release&Strength		Hip & Leg			
Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H	Saya.N	Miharu.H		Miharu.H	AKIHO.B		
21:00 ~ 22:00	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	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Pilates Barre			Pilates Cardio	Basic		
AKIHO.B	Saya.N	Miharu.H	Saya.N			Miharu.H	AKIHO.B		

■ : 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、翌月の予約可回数が1回に制限されます。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/11/18	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		
Waist spXmas		Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Leg Lines	Back & Spine		
nene.I		AKIHO.B	nene.I	AKIHO.B		Saya.N	Miharu.H		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip Punch		Basic	Hip & Leg	Animal Stretch		Back & Arm	Basic		
Saya.N		AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H		nene.I	AKIHO.B		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Shape up waist		
		Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg		Saya.N			
		Miharu.H	nene.I	AKIHO.B					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Basic	Back & Spine						
		AKIHO.B	Miharu.H						
		close	close			close	close		
				17:30 ~ 18:30					
				Waist spXmas					
				nene.I					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Leg Lines	Pilates Barre	Pilates Cardio				Waist spXmas	Hip & Leg		
Saya.N	Saya.N	Miharu.H				nene.I	AKIHO.B		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Basic	Pilates Cardio	Back & Arm				Basic	jump to burn		
AKIHO.B	Miharu.H	nene.I				AKIHO.B	nene.I		
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				Hip & Leg	Waist spXmas		
AKIHO.B	nene.I	nene.I				AKIHO.B	nene.I		

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール								12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水								
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30										
		Pilates Barre	Basic	Body Balance										
		Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H										
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30										
		Hip & Leg	Shape up waist	Basic										
		AKIHO.B	Saya.N	AKIHO.B										
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30										
		Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio										
		AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H										
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30											
		Hip Punch	Leg Lines											
		Saya.N	Saya.N											
		close	close											
				17:30 ~ 18:30										
				Pilates Barre										
				Saya.N										
				close										
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00													
Shape up waist	Back & Arm													
Saya.N	nene.I													
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30													
Waist spXmas	Basic													
nene.I	nene.I													
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00													
Basic	Hip Punch													
nene.I	Saya.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。