

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/05 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	Pilates Cardio	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic
		Nobue.S	natsumi.N	KAORI.T	Nobue.S	KAORI.T	natsumi.N	
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Back & Arm
		Yoko.y	natsumi.N	natsumi.N	natsumi.N	Nobue.S	moeko.t	
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Basic	Animal Stretch	Leg Lines	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	Animal Stretch		
		Nobue.S	moeko.t	KAORI.T	Nobue.S	Yoko.y	natsumi.N	
		15:00 ~ 16:00	Shape up waist		jump to burn	Basic		
		natsumi.N			moeko.t	Nobue.S		
					16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Shape up waist	Waist spXmas		
					natsumi.N	Yoko.y		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Hip & Leg	Pilates Cardio		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Leg Lines	KAORI.T		18:00 ~ 19:00
		Pilates Cardio	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	natsumi.N			Back & Spine
		KAORI.T	moeko.t	Nobue.S				Yoko.y
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
		Basic	Hip & Leg	jump to burn				Pilates Workout
		Yoko.y	ryoka.a	natsumi.N				moeko.t
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
		Hip & Leg	Basic	Waist spXmas				Body Balance
		KAORI.T	moeko.t	Nobue.S				Yoko.y

【 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	Pilates Cardio	Back & Spine	Basic		
Leg Lines	Animal Stretch	Body Balance	Leg Lines	Basic	WAIST SPXMAS	Hip & Leg			
natsumi.N	Yoko.y	Yoko.y	natsumi.N	moeko.t	KAORI.T	Yoko.y	Nobue.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	WAIST SPXMAS	Hip & Leg	Pilates Cardio		
Pilates Barre	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Pilates Workout	WAIST SPXMAS	Back & Spine	Basic		
Nobue.S	Nobue.S	Risa.I	natsumi.N	moeko.t	Nobue.S	KAORI.T	KAORI.T		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	WAIST SPXMAS	Hip & Leg	Pilates Cardio		
Shape up waist	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Barre	WAIST SPXMAS		
natsumi.N	Yoko.y	Yoko.y	KAORI.T	Yoko.y	KAORI.T	Yoko.y	Nobue.S		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Basic		Pilates Barre		Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg		
Nobue.S		Risa.I		moeko.t	Misaki.Y		KAORI.T		
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30				
				Basic	Stretch & Conditioning				
				natsumi.N	Nobue.S				
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
				Back & Spine	Hip Punch				
				Yoko.y	Ayumi.S				
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		
jump to burn	Waist spXmas	Back & Arm	Pilates Cardio	jump to burn		Basic	Hip Punch		
moeko.t	moeko.t	Miku.I	KAORI.T	natsumi.N		Nobue.S	Elly		
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		
Back & Arm	Leg Lines	Animal Stretch	Stretch & Conditioning			Waist spXmas	Stretch & Conditioning		
natsumi.N	natsumi.N	Yoko.y	Nobue.S			Nobue.S	Nobue.S		
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		
Hip & Leg	Basic	Waist spXmas	Pilates Barre			Animal Stretch	Shape up waist		
moeko.t	moeko.t	Miku.I	Nobue.S			Yoko.y	Elly		

⌚ : 体験可能なレッスン
 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								2025/12/05	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
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Basic	Back & Spine	Basic	Waist spXmas	Hip Punch		
natsumi.N	Nobue.S	KAORI.T	moeko.t	Yoko.y	Yume	Nobue.S	未確定		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Spine	Animal Stretch	Body Balance	Shape up waist	Hip Punch	Back & Arm	Release&Strength	Pilates Barre		
Yoko.y	Yoko.y	Mei.D	natsumi.N	未確定	moeko.t	未確定	Nobue.S		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Body Balance	Waist spXmas	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	jump to burn	Back & Arm		
Yoko.y	Nobue.S	Mei.D	moeko.t	Nobue.S	Yume	未確定	moeko.t		
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Basic		Back & Arm	Waist spXmas		Hip & Leg			
	Yoko.y		Yoko.y	Yoko.y		KAORI.T			
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
			Pilates Cardio	Back & Arm					
			Risa.I	moeko.t					
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
			Hip & Leg	jump to burn					
			Yoko.y	未確定					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Leg Lines	Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength			Pilates Barre	Pilates Cardio	Shape up waist	
Mirai.Y	CHIHARU.n	natsumi.N	未確定			Nobue.S	KAORI.T	natsumi.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	19:30 ~ 20:30	
Pilates Workout	Pilates Barre	Hip & Leg				jump to burn	Back & Arm	Basic	
natsumi.N	Yoko.y	KAORI.T				moeko.t	natsumi.N	Yoko.y	
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	jump to burn				Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Pilates Cardio	
Mirai.Y	CHIHARU.n	natsumi.N				Nobue.S	KAORI.T	KAORI.T	

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール								12/31
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Pilates Workout	Body Balance	Pilates Barre	Shape up waist	Hip Punch				
moeko.t	Yoko.y	Nobue.S	natsumi.N	未確定				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Hip & Leg	jump to burn	Hip Punch	Pilates Cardio	Pilates Barre				
moeko.t	moeko.t	未確定	KAORI.T	Yoko.y				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic	Animal Stretch				
Nobue.S	Yoko.y	KAORI.T	Nobue.S	Yoko.y				
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
jump to burn		Waist	Release&Strength	Pilates Workout				
未確定		Nobue.S	未確定	moeko.t				
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Hip & Leg	jump to burn	Basic				
		KAORI.T	未確定	未確定				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Pilates Workout	Hip & Leg	Shape up waist				
		moeko.t	KAORI.T	natsumi.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
Leg Lines	Back & Arm	Basic			Release&Strength			
natsumi.N	natsumi.N	moeko.t			未確定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Waist spXmas	Hip Punch							
Nobue.S	未確定							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Release&Strength	Basic							
未確定	natsumi.N							

■ : 体験可レッスン
 - 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。