

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/19	更新
01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
		Hip & Leg	Pilates Cardio		Hip Punch	Pilates Barre			
		CHIHARU.N	Mirai.Y		Mika	Mirai.Y			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist			
		Mirai.Y	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic			
		Leg Lines	Waist		Mika				
		CHIHARU.N	Mirai.Y						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Pilates Barre	Hip & Leg						
		Mirai.Y	CHIHARU.N						
close	close			close	close	close		close	close
		17:30 ~ 18:30							
		Back & Arm							
		CHIHARU.N							
		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	18:00 ~ 19:00
		Pilates Barre	Back & Arm	Release&Strength					
		Eilly	CHIHARU.N	Eilly					
		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	19:30 ~ 20:30
		Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg					
		CHIHARU.N	Eilly	Misaki.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Waist	Hip & Leg	Shape up waist					
		Eilly	CHIHARU.N	Eilly					

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								01/15	01/16
01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		
Leg Lines	Shape up waist	Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch		Basic		
CHIHARU.N	Mika	Masaki.Y		Mika	Mika		ayumi.o		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic		Pilates Barre	Release&Strength		Hip & Leg		
Mirai.Y	Eilly	Mirai.Y		Mirai.Y	Eilly		CHIHARU.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Shape up waist		13:30 ~ 14:30		
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Mika			Waist		
CHIHARU.N	Mirai.Y	Masaki.Y					ayumi.o		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	close	close	close		
Hip & Leg	Leg Lines								
Mika	Mirai.Y								
close									
17:30 ~ 18:30	Release&Strength								
Eilly									
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
Basic				Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio		
Mirai.Y				Eilly	CHIHARU.N	Eilly	Mirai.Y		
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	Waist	Basic	Stretch & Conditioning		
ryoka.a				Mirai.Y	Eilly	Mirai.Y	CHIHARU.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	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre				Hip & Leg	Back & Arm	Hip Punch	Waist		
Mirai.Y				Eilly	CHIHARU.N	Eilly	Mirai.Y		

⌚ : 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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2025/12/19	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength	Back & Arm		Waist	Leg Lines		Hip Punch	Basic		
Elliy	CHIHARU.N		Elliy	CHIHARU.N		Elliy	Elliy		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm	Shape up waist		Leg Lines	Waist		Basic	Leg Lines		
CHIHARU.N	Mika		CHIHARU.N	Mirai.Y		Mika	CHIHARU.N		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Leg Lines		Pilates Cardio	Back & Arm		Release&Strength	Shape up waist		
Mirai.Y	CHIHARU.N		Mirai.Y	CHIHARU.N		Elliy	Mika		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			
Waist	Basic		Hip & Leg	Hip Punch		Pilates Barre			
Elliy	Mika		CHIHARU.N	Elliy		Elliy			
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30			
Leg Lines			Basic	Pilates Barre		Back & Arm			
CHIHARU.N			Elliy	Mirai.Y		Mirai.Y	CHIHARU.N		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Release&Strength		Mirai.Y	Elliy		Back & Arm	Stretch & Conditioning		
Mirai.Y			Elliy			Mika	CHIHARU.N		
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Shape up waist		Mirai.Y	Mika		Waist	Shape up waist		
Mirai.Y			Elliy			Mirai.Y	Mika		
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back & Arm		Mika	CHIHARU.N		Basic	Back & Arm		
Mika	CHIHARU.N								

【 01/25 ~ 01/31 】 スケジュール								01/31
01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31		
日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip Punch			Release&Strength	Hip & Leg		Back & Arm	Leg Lines	
Mika			Elliy	Maiki.N		Mirai.Y	Mirai.Y	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Pilates Cardio		Shape up waist	Release&Strength	
Mirai.Y			Mika	Mirai.Y		Elliy	Elliy	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic			Pilates Barre			Waist	Hip Punch	
Mika			Elliy			Mirai.Y	Mika	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	Back & Arm	
Pilates Cardio						Mirai.Y		
Mirai.Y						17:30 ~ 18:30	Shape up waist	
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Elliy		
Basic			Waist	Pilates Barre		Basic	Back & Arm	
Mirai.Y			Mika	Elliy		Mika	Mirai.Y	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Hip Punch			Leg Lines	Shape up waist		Release&Strength		
Mika			Mirai.Y	Mika		Elliy		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning			Basic	Back & Arm		Basic		
Mirai.Y			Mika	Elliy		Mika		

■ : 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。