

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
		Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	
		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H	Sana.H	
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Stretch & Conditioning 🌱	Pilates Workout	
		nana.f	nana.f		Hiroyo.M	Hiroyo.M	
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pilates Workout	Basic 🌱		Basic 🌱		
		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
		Back & Arm 🌱	Shape up waist				
		nana.f	nana.f				
		close	close				
17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
nana.f		Erina.K	nana.f	Erina.K			
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
		Sana.H	Erina.K	Erina.K			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Body Balance	Waist 🌱	Pre Basic 🌱			
Erina.K	nana.f	Hiroyo.M					

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pre Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱
Sana.H	nana.f	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Erina.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Body Balance	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱	Shape up waist		Waist 🌱
Erina.K	Hiroyo.M	nana.f		Hiroyo.M	nana.f		nana.f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	13:30 ~ 14:30	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	
Sana.H	nana.f	Hiroyo.M		nana.f		nana.f	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		close	
	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱					
	nana.f	nana.f					
	close	close					
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic 🌱	Pilates Workout		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H	Erina.K	Sana.H	
19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning 🌱			Basic 🌱	Body Balance	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
nana.f			Sana.H	Erina.K	Erina.K	Erina.K	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Shape up waist	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱			
nana.f	nana.f	Erina.K	nana.f	Sana.H			

🌱：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時間前を切った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。

2025/12/13 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Body Balance	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	
Erina.K	Sana.H		Sana.H	nana.f		nana.f	Hiroyo.M	
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
Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️		Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	
Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	nana.f		Erina.K	Sana.H	
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
Basic 🏋️	Pilates Workout		Hip & Leg 🏋️	Pre Basic 🏋️		Body Balance	Hip & Leg 🏋️	
Sana.H	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Erina.K	Hiroyo.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close	close	15:00 ~ 16:00
Waist 🏋️	Basic 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️				Basic 🏋️
Sana.H	Sana.H		nana.f	nana.f				Sana.H
close	close		close	close		close	close	close
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🏋️		Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Body Balance	Basic 🏋️	Waist 🏋️		
Erina.K		nana.f	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H	Sana.H		
close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Pilates Workout	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️				
	Hiroyo.M	Hiroyo.M	Erina.K	Sana.H				
close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
				Shape up waist	Back & Arm 🏋️			
				nana.f	Hiroyo.M			

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	Pilates Workout		Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Hiroyo.M		Hiroyo.M	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵				
Sana.H		Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H	nana.f				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
Sana.H		Sana.H			nana.f	Erina.K				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Back & Arm 🇯🇵							Shape up waist			
Hiroyo.M			nana.f							
close			close				close	close	close	
										18:00 ~ 19:00
		Basic 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵				Back & Arm 🇯🇵
	Sana.H	Erina.K		Erina.K	nana.f	Erina.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close				
Hip & Leg 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵							
Erina.K	Erina.K	nana.f	Hiroyo.M							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close					
Waist 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Body Balance	Hip & Leg 🇯🇵							
	Erina.K	Hiroyo.M	Erina.K	Hiroyo.M						

※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。