

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/13 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	10:30 ~ 11:30	
		Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Waist		
		Uki.S	Uki.S		Yuki.I	Megu.A		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Back & Arm	jump to burn		Basic	Back & Arm		
		Yuki.I	aika.K		Megu.A	Yuki.I		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Pilates Barre	Back & Arm		Back & Arm	Yuki.I		
		Uki.S	Uki.S					
		15:00 ~ 16:00						
		Stretch & Conditioning						
		Yuki.I						
close	close	close	close	close	close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	
		Basic	Release&Strength		Leg Lines	Back & Spine	jump to burn	
		Uki.S	aika.K		aika.K	Uki.S	Megu.A	
		15:00 ~ 16:00			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
		Basic			Waist	Pilates Workout	Basic	
		Yuki.I			Megu.A	aika.K	Yuki.I	
		close	close	close	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	
		17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	Basic	Basic	Waist	
		Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Yuki.I	Uki.S	Megu.A	
		Yuki.I	Yuki.I	Uki.S				
close	close	close	close	close	close	close	close	close
		17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	
		Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Waist	Basic	jump to burn	
		Yuki.I	Yuki.I	Uki.S	Megu.A	Yuki.I	aika.K	
		19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
		Release&Strength			Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	
		aika.K			aika.K	Yuki.I	Uki.S	
		20:45 ~ 21:45			20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	
		Back & Arm			Leg Lines	Shape up waist	Basic	
		Yuki.I			Megu.A	Megu.A	Yuki.I	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								2025/12/13 更新
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Leg Lines	Waist	Release&Strength		Back & Arm	Hip & Leg		Waist	
Megu.A	Megu.A	aika.K		Yuki.I	aika.K		Megu.A	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	
Waist	Stretch & Conditioning	Basic		Pilates Workout	Basic		Back & Spine	
aika.K	Yuki.I	Uki.S		aika.K	Yuki.I		Uki.S	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic		Basic	
jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg		Yuki.I			Megu.A	
Megu.A	Megu.A	aika.K						
15:00 ~ 16:00	Basic			close	close	close	close	
Yuki.I								
close	close	close	close	close	close	close	close	
17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	
Basic	Back & Arm	Pilates Barre		Waist	Basic	Back & Arm	jump to burn	
Yuki.I	Yuki.I	Uki.S		Megu.A	Megu.A	Yuki.I	aika.K	
19:15 ~ 20:15				19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
Release&Strength				Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Back & Arm	
aika.K				aika.K	Yuki.I	Uki.S	Uki.S	
20:45 ~ 21:45				20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	
Back & Arm				Leg Lines	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	
Yuki.I				Megu.A	Megu.A	Yuki.I	aika.K	

■ : 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。
 - ご予約された場合はキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。
 - レッスン開始時刻・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4回に制限されます。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								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	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	Basic		Back & Arm			Pilates Barre	jump to burn	
aika.K	Megu.A		aika.K			Uki.S	Megu.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist	Back & Arm		Back & Arm	Release&Strength		Waist	Hip & Leg	
Megu.A	Yuki.I		Yuki.I	aika.K		Megu.A	Uki.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	

Release&Strength	jump to burn		Hip & Leg	Basic		Back & Spine	Waist
aika.K	Megu.A		aika.K	Yuki.J		Uki.S	Megu.A
15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00
Pilates Barre			Waist	Shape up waist			Basic
Uki.S			Megu.A	Megu.A			Uki.S
close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30
Basic	Stretch & Conditioning		Shape up waist	Leg Lines	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre
Uki.S	Yuki.I		Megu.A	Megu.A	aika.K	Yuki.I	Uki.S
close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	close
10:30 ~ 11:30			Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Leg Lines	
Stretch & Conditioning			Yuki.I	aika.K	Yuki.I	Megu.A	
Yuki.I			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	jump to burn	Basic	
12:30 ~ 13:30			Pilates Workout	Stretch & Conditioning	aika.K	Yuki.I	
Leg Lines			aika.K	Yuki.I	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Megu.A			Basic		Leg Lines	Pilates Barre	
14:30 ~ 15:30			Yuki.I		Megu.A	Uki.S	
Basic					15:00 ~ 16:00	Back & Arm	
Yuki.I						Yuki.I	
close	close	close	close	close	close	close	close
16:30 ~ 17:30			17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30
Shape up waist			Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Back & Spine	Shape up waist
Megu.A			Uki.S	Uki.S	aika.K	Uki.S	Megu.A
close	close	close	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	close
10:30 ~ 11:30			Release&Strength	Basic	Waist	Hip & Leg	
			aika.K	Yuki.I	Megu.A	aika.K	
			20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	
			Pilates Barre	Back & Spine	Hip & Leg	Basic	
			Uki.S	Uki.S	aika.K	Uki.S	

[01/25 ~ 01/31] スケジュール							
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	
Stretch & Conditioning		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Release&Strength	
Yuki.I		Yuki.I	aika.K		Megu.A	aika.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Leg Lines		Pilates Workout	Stretch & Conditioning		jump to burn	Basic	
Megu.A		aika.K	Yuki.I		aika.K	Yuki.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic		Basic			Leg Lines	Pilates Barre	
Yuki.I		Yuki.I			Megu.A	Uki.S	
close	close	close	close	close	close	close	close
16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	
Shape up waist		Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Back & Spine	Shape up waist	
Megu.A		Uki.S	Uki.S	aika.K	Uki.S	Megu.A	
close	close	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	close	
10:30 ~ 11:30		Release&Strength	Basic	Waist	Hip & Leg		
		aika.K	Yuki.I	Megu.A	aika.K		
		20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	close	
		Pilates Barre	Back & Spine	Hip & Leg	Basic		
		Uki.S	Uki.S	aika.K	Uki.S		

■ : 体験可能レッスン

・クラスの他のセッションに登録した場合は、予約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。

・予約済みのレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにご連絡下さい。

・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。