

スケジュール

100

close

スケジュール

ayumi.6

- ・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週間前迄にお願いしております。

- ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1週間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなりま

※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。

2025/12/14 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
Release&Strength	Back & Arm 🍌		Leg Lines	Shape up waist		Hip Punch	Basic 🍌
Elliy	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika		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		Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Basic 🍌	Leg Lines
CHIHARU.N	Mika		Elliy	CHIHARU.N		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		Hip & Leg 🍌	Waist 🍌		Release&Strength	Shape up waist
Mirai.Y	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika		Elliy	Mika
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close
Waist 🍌	Basic 🍌	Pilates Barre					
Elliy	Mika	Elliy					
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Leg Lines						Back & Arm 🍌	Back & Arm 🍌
CHIHARU.N						CHIHARU.N	CHIHARU.N
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Pilates Cardio	Hip Punch	Back & Arm 🍌	Stretch & Conditioning 🍌	
			Mirai.Y	Elliy	Mika	CHIHARU.N	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic 🍌	Pilates Barre	Waist 🍌	Shape up waist	
			Elliy	Mirai.Y	Mirai.Y	Mika	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Pilates Barre	Release&Strength	Basic 🍌	Back & Arm 🍌	
			Mirai.Y	Elliy	Mika	CHIHARU.N	

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	
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	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic 🇯🇵		Pilates Barre			Waist 🇯🇵	Hip Punch	
Mika		Elliy			Mirai.Y	Mika	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Pilates Cardio							Back & Arm 🇯🇵
Mirai.Y							Mirai.Y
			17:30 ~ 18:30				
						Shape up waist	
						Elliy	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Pilates Barre	Hip & Leg 🇯🇵			
	Mirai.Y	Mika	Elliy	Mika			
	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週間前迄にお願いしております。
- ・レッスン開始時刻1時間前を切つ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、翌月の体験可能回数に1回に制限されます。