

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/18 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	
		jump to burn	Pre Basic		Back & Arm	Leg Lines		
		MAI.I	Itsuki		Aika.N	MAI.I		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
		Hip & Leg	Shape up waist		Waist	Body Balance		
		Aika.N	Itsuki		Aika.N	Aika.N		
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		Shape up waist			
		Basic	Back & Arm		Itsuki			
		MAI.I	Aika.N					
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Pilates Workout	Body Balance					
		Aika.N	Aika.N					
		17:30 ~ 18:30						
close	close	Waist		close	close	close		close
		Aika.N						
		close		close				
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Back & Spine	Pre Basic	Hip & Leg				
		Itsuki	Itsuki	Kaoru.H				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio				
		Kaoru.H	Kaoru.H	Aika.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	
		Stretch & Conditioning	Pilates Workout	Basic				
		Kaoru.H	Itsuki	Kaoru.H				

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								
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	
Basic	Hip & Leg	Release&Strength		Waist	Pre Basic		Back & Spine	
MAI.I	Kaoru.H	Itsuki		Itsuki	Itsuki		Itsuki	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Leg Lines	Waist	Basic		Leg Lines	Back & Arm		Basic	
MAI.I	Aika.N	Kaoru.H		MAI.I	Aika.N		Kaoru.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Back & Spine		13:30 ~ 14:30	
Back & Arm	Pilates Cardio	Shape up waist		Itsuki			Release&Strength	
Aika.N	Aika.N	Itsuki					Itsuki	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	jump to burn		close	close	close	close	
Basic	Kaoru.H	Kaoru.H						
17:30 ~ 18:30	Body Balance	Kaoru.H						
close	Kaoru.H							
18:00 ~ 19:00	Shape up waist			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Itsuki				Pilates Cardio	Leg Lines	Basic	Hip & Leg	
19:30 ~ 20:30	Pre Basic			Aika.N	MAI.I	MAI.I	Kaoru.H	
Itsuki								
21:00 ~ 22:00	Hip & Leg			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Aika.N				Back & Arm	jump to burn	Waist	Pilates Barre	
				Aika.N	MAI.I	MAI.I	MAI.I	
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
				Basic	Waist	Back & Arm	Waist	
				MAI.I	Aika.N	Aika.N	MAI.I	

⌚ : 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								2025/12/18	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		
Waist	Basic		Leg Lines	jump to burn		Basic	Shape up waist		
Aika.N	Kaoru.H		MAI.I	Kaoru.H		Aika.N	Itsuki		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance	Pilates Cardio		Basic	Shape up waist		Pilates Workout	Basic		
Kaoru.H	Aika.N		Kaoru.H	Itsuki		Itsuki	Kaoru.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		
Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Pilates Workout		
Aika.N	Kaoru.H		Aika.N	Kaoru.H		Aika.N	Aika.N		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
jump to burn	Back & Arm		Pilates Barre	Waist		Back & Arm	Back & Arm		
Kaoru.H	Aika.N		MAI.I	MAI.I		Itsuki	Itsuki		
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic			Back & Spine	Pre Basic		Leg Lines	Basic		
Itsuki			Itsuki	Itsuki		MAI.I	Kaoru.H		
close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Body Balance	Leg Lines		Pilates Cardio	Hip & Leg		
			Kaoru.H	MAI.I		Aika.N	Kaoru.H		
			close	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
						Basic	Release&Strength		
						MAI.I	Itsuki		

【 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	
Pilates Cardio			Hip & Leg	Back & Spine		Body Balance	Basic	
Aika.N			Kaoru.H	Itsuki		Kaoru.H	インストラクター未確定	
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pre Basic			Pilates Barre	Hip & Leg		Shape up waist	Stretch & Conditioning	
Itsuki			MAI.I	Kaoru.H		Itsuki	MAI.I	
14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm			jump to burn			Hip & Leg	Basic	
Aika.N			Kaoru.H			Kaoru.H	インストラクター未確定	
16:30 ~ 17:30			close	close		15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio	
Release&Strength							Aika.N	
Itsuki							17:30 ~ 18:30	
close							Pilates Barre	
							MAI.I	
							close	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Waist		
			インストラクター未確定	MAI.I	インストラクター未確定	Aika.N		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist	Basic	Leg Lines	Basic		
			MAI.I	インストラクター未確定	MAI.I	インストラクター未確定		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic	jump to burn	Body Balance	Pilates Barre		
			インストラクター未確定	MAI.I	Kaoru.H	MAI.I		

：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。