

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2025/12/14	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		
close	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
		Basic	Back & Spine		Waist	Release & Strength	Hip & Leg		
		Rika	Reika.A		Sana	Rika	Reika.A		
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		Reset Flow	Hip Punch	Leg Lines		
		Leg Lines	Stretch & Conditioning		yuki	yuki	natsuko		
		natsuko	Rika		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00			
		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		Animal Stretch	Power up Control	Back & Spine		
		Back & Arm	Shape up waist		Sana	Rika	Reika.A		
		Rina.T	yuki		14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00		
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		Hip & Leg		14:30 ~ 15:30		
		natsuko	Reika.A		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	Hip & Leg		
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		Animal Stretch	Advance	Pilates Workout		
		Rika	Rika		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	natsuko		
		Waist	Body Balance		Rina.T	yuki	close		
		19:00 ~ 20:00	Pilates Cardio		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		natsuko			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm		
					Reika.A	Nozomi.K	Rina.T		
					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
					Body Balance	Back & Arm	Reset Flow		
					natsuko	Rina.T	Reika.A		
					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
					Basic	Hip & Leg	Waist		
					Reika.A	Nozomi.K	Rina.T		

【 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		
close	close	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00		
		Pilates Cardio	Hip & Leg	Animal Stretch	Reset Flow	Advance	Back & Arm	Basic	Hip Punch
		Reika.A	yuriko.K	Rika	yuriko.K	Rika	Sana	Reika.A	natsuko
		12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
		Waist	Body Balance	Hip & Leg	Basic	Waist	Basic	Back & Arm	Hip & Leg
		yuki	yuriko.K	Nozomi.K	yuriko.K	natsuko	Reika.A	Rina.T	yuki
		13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
		Basic	Back & Spine	Back & Arm	Pilates Workout	Body Balance	Pilates Cardio	Reset Flow	Animal Stretch
		Reika.A	natsuko	Rina.T	natsuko	Rika	Sana	Reika.A	natsuko
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	Waist	
		Stretch & Conditioning	Release & Strength	Back & Arm	Shape up waist	natsuko	Rina.T		
		Rika	Rika	Rina.T					
		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close		
		Power up Control	Basic	Shape up waist	yuki				
		yuki	Nozomi.K	yuki					
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
		Basic	Waist	Leg Lines	natsuko				
		natsuko	Rina.T	natsuko					
		18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic	Reset Flow	Waist	Pilates Cardio	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	
		Reika.A	yuki	Rina.T	Reika.A	yuki	yuki	Rika	
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
		Waist			Hip Punch	Release & Strength	Back & Arm	Leg Lines	
		Rina.T			yuki	Rika	Rina.T	natsuko	
		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				
		Back & Arm			Reset Flow	Power up Control	Back & Spine	Stretch & Conditioning	
		Rina.T			Reika.A	yuki	yuki	Rika	

⌚ : 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								2025/12/14	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		
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Release&Strength	Hip & Leg	Basic	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Workout	Waist	Back & Arm		
Minami	yuriko.K	Reika.A	yuki	natsuko	Rika	Rina.T	Rina.T		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Basic	Power up Control	Waist	Basic	Power up Control	Hip & Leg	Reset Flow	Hip Punch		
Reika.A	yuriko.K	Rina.T	Rika	yuki	Reika.A	Reika.A	yuki		
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Shape up waist	Basic	Back & Spine	Hip & Leg	Leg Lines	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Waist		
Minami	yuriko.K	Reika.A	yuki	natsuko	Rika	Rina.T	Rina.T		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	
Body Balance	Pilates Cardio		Hip Punch		Basic			Pilates Cardio	
Rika	Reika.A		Rika		Reika.A			Reika.A	
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	
Reset Flow	Hip Punch							Body Balance	
Reika.A	yuki							yuki	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	
Pilates Workout	Back & Arm							Back & Arm	
Minami	Reika.A							Rina.T	
19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Spine			Animal Stretch	Hip & Leg	Back & Arm	Power up Control	Hip Punch	Basic	
Rika			Rika	natsuko	Rina.T	Rika	yuki	Reika.A	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm	Back & Spine	Advance	Waist	Basic		
			Rina.T	Reika.A	yuki	Rina.T	Reika.A		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Body Balance	Leg Lines	Waist	Back & Arm	Shape up waist		
			Rika	natsuko	Rina.T	Rina.T	yuki		

【 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		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Basic	Leg Lines	Hip & Leg	Reset Flow	Waist	Basic		Power up Control	
yuriko.K	natsuko	Reika.A	Reika.A	Rina.T	yuki		yuriko.K	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Cardio	Hip Punch	Shape up waist	Basic		
yuriko.K	Reika.A	yuki	Nozomi.K	Rika	Rika		yuriko.K	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Release&Strength	Advance	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Power up Control	Pilates Workout		
Rika	natsuko	Reika.A	Nozomi.K	Rina.T	yuki	natsuko		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	
Advance		Body Balance		Release&Strength			Waist	
natsuko		yuki		Rika			Rina.T	
16:00 ~ 17:00		close		close		close	16:00 ~ 17:00	
Shape up waist							Stretch & Conditioning	
Rika							Rika	
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	
Leg Lines							Hip Punch	
natsuko							natsuko	
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
	Waist	Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm	Release&Strength		Back & Arm	
	Rina.T	yuki	yuki	Rina.T	Rika		Rina.T	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg	Shape up waist	Stretch & Conditioning			
	natsuko	Rina.T	Reika.A	yuki	Rika			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Back & Arm	Waist	Hip Punch	Reset Flow	Basic			
	Rina.T	Rina.T	yuki	yuki	Reika.A			

■ : 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。