

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2026/01/10 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 jump to burn miku.i	10:30 ~ 11:30 Waist Saya.b		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.b	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning miku.i		
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.b	12:30 ~ 13:30 Basic miku.i		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miku.i	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Yuina		
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning miku.i	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Saya.b		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Yuina			
		15:00 ~ 16:00 Basic Saya.b	16:30 ~ 17:30 jump to burn miku.i					
close	close			close				
		17:30 ~ 18:30 Waist miku.i			18:00 ~ 19:00 Waist Saya.b	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misaki.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ryoka.a	
					19:30 ~ 20:30 Basic Saya.b	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuina	19:30 ~ 20:30 Basic Saya.b	
					21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misaki.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Saya.b	

【 01/09 ~ 01/16 】 スケジュール								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	
10:30 ~ 11:30 Basic Saya.b	10:30 ~ 11:30 Waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina		10:30 ~ 11:30 jump to burn miku.i	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misaki.Y		10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Yuina	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuina	12:30 ~ 13:30 Waist Saya.b		12:00 ~ 13:00 Basic miku.i	12:30 ~ 13:30 Waist miku.i		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Misaki.Y	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saya.b	13:30 ~ 14:30 Basic miku.i	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuina		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Misaki.Y			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Yuina	
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuina	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Saya.b						
			close					
	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning miku.i							
18:00 ~ 19:00 Waist Yuina			18:00 ~ 19:00 Basic Yuina	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misaki.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Yuina	18:00 ~ 19:00 Waist Saya.b		
19:30 ~ 20:30 jump to burn miku.i			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misaki.Y	19:30 ~ 20:30 Basic miku.i	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Basic miku.i		
21:00 ~ 22:00 Basic miku.i			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Yuina	21:00 ~ 22:00 jump to burn miku.i	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.b		

■ : 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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール							2026/01/10	更新
01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24	
土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 Basic ヨガ Saya.b	火 Waist ヨガ Yuina	水 Basic ヨガ miku.i	木 jump to burn miku.i	金 Hip & Leg ヨガ Misaki.Y	土 Hip Punch Yuina	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Hip & Leg ヨガ ryoka.a	Back & Arm ヨガ Saya.b	Pilates Cardio Yuina	Hip & Leg ヨガ Misaki.Y	Waist ヨガ miku.i	Back & Arm ヨガ Misaki.Y	12:00 ~ 13:00
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	Stretch & Conditioning ヨガ miku.i	Hip Punch Yuina	Hip & Leg ヨガ ryoka.a	Basic ヨガ miku.i	Basic ヨガ miku.i	Basic ヨガ Yuina	13:30 ~ 14:30
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	jump to burn	Basic ヨガ miku.i	Back & Arm ヨガ Yuina	Pilates Cardio Yuina	15:00 ~ 16:00	Hip & Leg ヨガ ryoka.a	15:00 ~ 16:00
17:30 ~ 18:30		Basic ヨガ Saya.b	Shape up waist Yuina	Basic ヨガ Yuina	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Back & Arm ヨガ Misaki.Y	17:30 ~ 18:30
10:30 ~ 11:30		Basic ヨガ miku.i	Shape up waist Yuina	Hip & Leg ヨガ ryoka.a	10:30 ~ 11:30	Stretch & Conditioning ヨガ miku.i	Back & Arm ヨガ Saya.b	10:30 ~ 11:30
12:30 ~ 13:30		Hip & Leg ヨガ Saya.b	Basic ヨガ miku.i	Back & Arm ヨガ Misaki.Y	12:00 ~ 13:00	Basic ヨガ Saya.b	Stretch & Conditioning ヨガ miku.i	12:00 ~ 13:00
14:30 ~ 15:30		Waist ヨガ Saya.b	Pilates Cardio Yuina	Hip & Leg ヨガ Misaki.Y	13:30 ~ 14:30	Waist ヨガ Saya.b	Hip & Leg ヨガ Yuina	13:30 ~ 14:30
16:30 ~ 17:30		Stretch & Conditioning ヨガ miku.i	10:30 ~ 11:30	Back & Arm ヨガ Yuina	10:30 ~ 11:30	Basic ヨガ miku.i	Basic ヨガ miku.i	15:00 ~ 16:00
18:00 ~ 19:00			Shape up waist Yuina	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	18:00 ~ 19:00	Hip Punch Yuina	18:00 ~ 19:00
19:30 ~ 20:30				Basic ヨガ Misaki.Y	13:30 ~ 14:30	19:30 ~ 20:30	Basic ヨガ Saya.b	19:30 ~ 20:30
21:00 ~ 22:00					13:30 ~ 14:30	21:00 ~ 22:00	Waist ヨガ miku.i	21:00 ~ 22:00
					18:00 ~ 19:00		Shape up waist Yuina	

【 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 10:30 ~ 11:30	月 Basic ヨガ miku.i	火 Shape up waist Yuina	水 Hip & Leg ヨガ ryoka.a	木 Back & Arm ヨガ Misaki.Y	金 Pilates Cardio Yuina	土 10:30 ~ 11:30	
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg ヨガ Saya.b	Basic ヨガ miku.i	Back & Arm ヨガ Misaki.Y	Basic ヨガ Saya.b	Stretch & Conditioning ヨガ miku.i	12:00 ~ 13:00	
14:30 ~ 15:30	Waist ヨガ Saya.b	Pilates Cardio Yuina	Hip & Leg ヨガ Misaki.Y	Waist ヨガ Saya.b	Hip & Leg ヨガ Yuina	13:30 ~ 14:30	
16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning ヨガ miku.i					15:00 ~ 16:00	
18:00 ~ 19:00						Basic ヨガ miku.i	
19:30 ~ 20:30							
21:00 ~ 22:00							

■ : 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。