

【 01/01 ~ 01/08 】 スケジュール								2026/01/06	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			
		Hip & Leg	Pilates Cardio		Hip Punch	Pilates Barre			
		CHIHARU.N	Mirai.Y		Mika	Mirai.Y			
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
		Basic	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist			
		Mirai.Y	CHIHARU.N		CHIHARU.N	Mika			
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Basic			
		Leg Lines	Waist		Mika				
		CHIHARU.N	Mirai.Y						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
		Pilates Barre	Hip & Leg						
		Mirai.Y	CHIHARU.N						
close	close			close	close	close		close	close
		17:30 ~ 18:30							
		Back & Arm							
		CHIHARU.N							
		18:00 ~ 19:00							
		Pilates Barre	Back & Arm						
		Elli	CHIHARU.N						
		19:30 ~ 20:30							
		Stretch & Conditioning							
		CHIHARU.N							
		21:00 ~ 22:00							
		Waist	Hip & Leg						
		Elli	CHIHARU.N						

【 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		
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	Shape up waist	Hip & Leg		Back & Arm	Hip Punch		Basic		
Mirai.Y	Mika	Misaki.Y		Mika	Mika		ayumi.o		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Pilates Cardio	Pilates Barre	Basic		Pilates Barre	Release&Strength		Hip & Leg		
Mika	Mirai.Y	Mirai.Y		Mirai.Y	Elli		CHIHARU.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Shape up waist		13:30 ~ 14:30		
Back & Arm	Basic	Back & Arm		Mika			Waist		
Mika	Mirai.Y	Misaki.Y					ayumi.o		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30								
Hip & Leg	Leg Lines								
Mika	Mirai.Y								
close		close	close	close	close		close		
	17:30 ~ 18:30								
Stretch & Conditioning	Mirai.Y								
18:00 ~ 19:00									
Basic				Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio		
Mirai.Y				Elli	CHIHARU.N	Elli	Mirai.Y		
19:30 ~ 20:30									
Back & Arm				Leg Lines	Waist	Basic	Stretch & Conditioning		
CHIHARU.N				Mirai.Y	Elli	Mirai.Y	CHIHARU.N		
21:00 ~ 22:00									
Stretch & Conditioning	CHIHARU.N			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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。

【 01/17 ~ 01/24 】 スケジュール								2026/01/06	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		
Release&Strength	Back & Arm		Waist	Leg Lines		Hip Punch	Basic		
Elliy	CHIHARU.N		Elliy	CHIHARU.N		Elliy	Mika		
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		Leg Lines	Waist		Basic	Leg Lines		
Mirai.Y	Mika		CHIHARU.N	Mirai.Y		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		Pilates Cardio	Back & Arm		Release&Strength	Shape up waist		
Elliy	CHIHARU.N		Mirai.Y	CHIHARU.N		Elliy	Mika		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Waist	Basic		Hip & Leg	Hip Punch		Stretch & Conditioning	CHIHARU.N		
Elliy	Mika		CHIHARU.N	Elliy					
17:30 ~ 18:30			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	Back & Arm		
Leg Lines			Basic	Stretch & Conditioning		Mika	CHIHARU.N		
Mirai.Y			Elliy	Mirai.Y					
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Barre	Release&Strength		Mirai.Y	Elliy		Back & Arm	Stretch & Conditioning		
Mirai.Y						Mika	CHIHARU.N		
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Shape up waist		Mirai.Y	Mika		Waist	Shape up waist		
Mirai.Y						Mirai.Y	Mika		
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back & Arm		Mirai.Y	CHIHARU.N		Basic	Back & Arm		
Mika						Mika	CHIHARU.N		

【 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		
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			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic		Pilates Barre			Waist	Hip Punch		
Mika		Elliy			Mirai.Y	Mika		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	Back & Arm		
Pilates Cardio					Mirai.Y	Mirai.Y		
Mirai.Y								
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Basic		Waist	Pilates Barre	Hip & Leg	Mika	Shape up waist		
Mirai.Y		Mika	Elliy	Mika		Elliy		
19:30 ~ 20:30		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	21:00 ~ 22:00			
Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm	Basic	Mika			
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。