

【 12/01 ~ 12/08 】 スケジュール								2025/12/11 更新
12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
		Back & Arm 🎵	Pilates Barre	Back & Spine	Advance	Animal Stretch	Power up Control	
		Yuuna	Yuuna	Ako	mayumi	Yuuna	Ako	
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
		Leg Lines	Waist 🎵	Reset Flow	Waist spXmas 🎵	Basic 🎵	Back & Arm 🎵	
		Nazuna.A	Yumiko.K	Ako	Yumiko.K	Suzuka.N	Yumiko.K	
		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
		Animal Stretch	Body Balance	Hip & Leg 🎵	Reset Flow	Pilates Workout	Back & Spine	
		Yuuna	Yuuna	Akane.S	mayumi	arisa.O	Ako	
		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
		Pilates Barre	Back & Arm 🎵	Power up Control	Stretch & Conditioning 🎵	Pilates Barre	Reset Flow	
		Nazuna.A	Yumiko.K	Ako	Suzuka.N	Yuuna	Ako	
		16:00 ~ 17:00				16:00 ~ 17:00		
						Back & Spine	Waist spXmas 🎵	
						mayumi	Suzuka.N	
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
						Back & Arm 🎵	Body Balance	
						Yumiko.K	arisa.O	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
		jump to burn	Shape up waist	Basic 🎵	jump to burn	Hip & Leg 🎵	Pilates Barre	
		Akane.S	mayumi	Suzuka.N	Suzuka.N	arisa.O	Yuuna	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
		Waist spXmas 🎵	Basic 🎵	Body Balance			Waist spXmas 🎵	
		Nazuna.A	Yumiko.K	Yuuna			Suzuka.N	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
		Hip & Leg 🎵	Back & Spine	Waist spXmas 🎵			Basic 🎵	
		Akane.S	mayumi	Suzuka.N			Suzuka.N	

【 12/09 ~ 12/16 】 スケジュール								12/15	12/16
12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16		
火	水	木	金	土	日	月	火		
close	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
		Advance	Stretch & Conditioning 🎵	Animal Stretch	Body Balance	Hip & Leg 🎵	Basic 🎵	Back & Spine	Waist spXmas 🎵
		mayumi	Suzuka.N	Yuuna	Akane.S	Akane.S	arisa.O	mayumi	Yumiko.K
		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
		Body Balance	Pilates Cardio	Basic 🎵	Hip Punch	jump to burn	Back & Arm 🎵	Pilates Barre	Hip Punch
		Akane.S	arisa.O	arisa.O	Akane.S	Suzuka.N	Yumiko.K	Yuuna	Yuuna
		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
		Release&Strength	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic 🎵	Back & Arm 🎵	Pilates Barre	Hip & Leg 🎵	Basic 🎵
		mayumi	Yuuna	arisa.O	Suzuka.N	Nazuna.A	Yuuna	Yuuna	Yumiko.K
		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
		Hip & Leg 🎵		Hip & Leg 🎵	jump to burn	Hip Punch	Pilates Workout	Release&Strength	Animal Stretch
		Akane.S		Yuuna	Suzuka.N	Akane.S	arisa.O	mayumi	Yuuna
		close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
						Leg Lines	Hip & Leg 🎵		
						Nazuna.A	Yuuna		
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
						Stretch & Conditioning 🎵	Waist spXmas 🎵		
						Suzuka.N	Yumiko.K		
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Basic 🎵	Body Balance	Waist spXmas 🎵	Hip & Leg 🎵	Waist spXmas 🎵	Pilates Cardio	jump to burn	Pilates Barre
		Yumiko.K	Akane.S	Suzuka.N	Yuuna	Nazuna.A	Yuuna	Suzuka.N	Yuuna
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Hip Punch	Hip & Leg 🎵	Pilates Barre	Pilates Cardio			Basic 🎵	Hip & Leg 🎵
		Akane.S	Akane.S	Yuuna	Yuuna			Suzuka.N	MIO.M
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
		Waist spXmas 🎵	Back & Arm 🎵	jump to burn	Stretch & Conditioning 🎵			Power up Control	Basic 🎵
		Yumiko.K	Yumiko.K	Suzuka.N	Suzuka.N			mayumi	MIO.M

⌚ : 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時間前まで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。

【 12/17 ~ 12/24 】 スケジュール								2025/12/11 更新	
12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm	Animal Stretch	Waist spXmas		
Suzuka.N	Yuuna	Akane.S	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K	Yuuna	Yumiko.K		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Body Balance	Back & Arm	Waist spXmas	Body Balance	Release&Strength	Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist		
arisa.O	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Rio.k	Suzuka.N	Suzuka.N	Akane.S		
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Pilates Workout	Waist spXmas	Hip Punch	Waist spXmas	jump to burn	Waist spXmas	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		
arisa.O	Yumiko.K	Akane.S	Suzuka.N	Akane.S	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	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 spXmas	Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	jump to burn	Stretch & Conditioning			
Yumiko.K	Yuuna	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N	Suzuka.N			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Basic	Waist	Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg		
arisa.O	Suzuka.N	Suzuka.N	Yuuna	Rio.k	Akane.S	Yuuna	arisa.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Animal Stretch	Body Balance				Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio	
Yumiko.K	Yuuna	Akane.S				Yumiko.K	arisa.O	arisa.O	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic				Body Balance	Pilates Workout	Pilates Barre	
Suzuka.N	Suzuka.N	Suzuka.N				Akane.S	arisa.O	Yuuna	

【 12/25 ~ 12/31 】 スケジュール									
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31			
木	金	土	日	月	火	水			
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00			
Basic	Release&Strength	Basic	jump to burn	Hip Punch					
Suzuka.N	mayumi	Yumiko.K	Akane.S	arisa.O					
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30			
Body Balance	Waist	Back & Arm	Pilates Barre	Stretch & Conditioning					
Akane.S	Yumiko.K	Yumiko.K	Yuuna	Suzuka.N					
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00			
jump to burn	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Body Balance					
Suzuka.N	Yumiko.K	Yuuna	Akane.S	Akane.S					
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg	Back & Spine	Body Balance	Animal Stretch	Pilates Workout					
Akane.S	mayumi	arisa.O	Yuuna	arisa.O					
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	Reset Flow	Waist	Shape up waist	jump to burn					
Yuuna	mayumi	Yumiko.K	Akane.S	Yumiko.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Shape up waist	jump to burn								
Akane.S	Suzuka.N								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Animal Stretch	Stretch & Conditioning								
Yuuna	Suzuka.N								

■ : 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。