

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/31	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
日	月	火	水	木	金	土	日		
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		Back & Arm	Basic		Basic	Waist	Basic		
RENA.H		RENA.H	Hanaho.M		Hanaho.M	RENA.H	Hanaho.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Basic	Hip & Leg		Basic	Basic	Back & Arm		
Hanaho.M		Hanaho.M	Kazuki.I		Hanaho.M	RENA.H	RENA.H		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		Basic			Basic	Back & Arm	Basic		
RENA.H		Hanaho.M			Hanaho.M	RENA.H	Hanaho.M		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Waist	Waist			
Hanaho.M					RENA.H	RENA.H			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Release&Strength	Basic	Basic				
Kazuki.I	Hanaho.M	RENA.H	Kazuki.I	Hanaho.M	Hanaho.M				
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		
Waist	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm				
RENA.H	Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H	Kazuki.I	Kazuki.I				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Release&Strength	Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Waist				
Kazuki.I	Kazuki.I	RENA.H	Kazuki.I	Kazuki.I	Kazuki.I				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
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			Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg		
RENA.H		Hanaho.M			RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm	Body Balance				Pilates Barre	Back & Arm	Waist		
RENA.H	Kaho.Y				Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic	Back & Arm				Waist	Basic	Release&Strength		
Hanaho.M	RENA.H				RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I		
15:00 ~ 16:00	Release&Strength				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Kazuki.I					Kazuki.I	Kaho.Y			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Basic	Waist	Hip & Leg	Basic	Pilates Barre					
Kaho.Y	RENA.H	Kazuki.I	Hanaho.M	Kaho.Y					
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Hip & Leg			Basic	Body Balance					
Kazuki.I			Hanaho.M	Kaho.Y					
20:30 ~ 21:30	Body Balance		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Kaho.Y			Kazuki.I	Hanaho.M					

👉 : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/31	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Pilates Barre	金 Waist	土 Basic	日 Waist	月 Hip & Leg	火 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30	
Kazuki.I	Kazuki.I		RENA.H	Hanaho.M	RENA.H				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Waist	Basic		Basic	Waist	Basic			Basic	
RENA.H	Hanaho.M		Kaho.Y	RENA.H	Kazuki.I			Hanaho.M	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg			Back & Arm	Hip & Leg	Hip & Leg			Stretch & Conditioning	
Kazuki.I			RENA.H	Kazuki.I	RENA.H			Kazuki.I	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Body Balance	
Basic	Waist	Waist	Pilates Barre	Release&Strength				Kaho.Y	
Hanaho.M	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I	Kazuki.I				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	19:00 ~ 20:00	Waist	
Back & Arm	Basic	Basic	Stretch & Conditioning					RENA.H	
RENA.H	Hanaho.M	Hanaho.M	Kaho.Y					20:30 ~ 21:30	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Pilates Barre	
Basic	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg					Kaho.Y	
Hanaho.M	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I						

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Basic	土 Back & Arm	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
RENA.H		Hanaho.M	RENA.H				
12:30 ~ 13:30	Stretch & Conditioning	12:00 ~ 13:00	Pilates Barre				
Kazuki.I		Kaho.Y	Kaho.Y				
close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Waist				
Hanaho.M	RENA.H	Kazuki.I	RENA.H				
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
Hip & Leg	Basic	Waist					
Kazuki.I	Hanaho.M	Kaho.Y					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Waist	Release&Strength					
Hanaho.M	RENA.H	Kazuki.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。