

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/23	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	
Pre Basic		Pilates Barre	Back & Arm		Hip & Leg		Back & Spine	Shape up waist	
未確定		lisa.y	Nana		Nana		Nao.M	Kayoko.T	
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		Waist	Shape up waist		jump to burn		Leg Lines	Back & Spine	
Nao.M		lisa.y	Nao.M		Nao.M		Kayoko.T	Nao.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Back & Spine		Basic			Back & Arm	Stretch & Conditioning		Basic	
Nana		Nana			Nana		lisa.y	Nao.M	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Body Balance					Basic		jump to burn		
Nao.M					Kayoko.T		Kayoko.T		
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	
Pre Basic		Waist		Basic		Shape up waist		Hip & Leg	
Nana		lisa.y		Nao.M		Kayoko.T		Nao.M	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close	
jump to burn		Leg Lines		Stretch & Conditioning		Waist		close	
Nao.M		Kayoko.T		lisa.y		Nao.M		close	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		close	
Back & Arm		Hip & Leg		Waist		Basic		close	
Nao.M		lisa.y		lisa.y		lisa.y		Kayoko.T	

【 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		
Hip & Leg		Leg Lines			Back & Arm	Basic	Waist		
lisa.y		Kayoko.T			Nao.M	Nao.M	Nao.M		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic		Back & Arm			Basic	Waist	Back & Arm		
Kayoko.T		Nao.M			Nao.M	Kayoko.T	Nana		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning		Basic			Shape up waist	Back & Arm	Hip & Leg		
lisa.y		Kayoko.T			Kayoko.T	Nao.M	Nana		
15:00 ~ 16:00		Pre Basic			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Nana			Leg Lines	Body Balance			
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		close	
Waist		jump to burn		Pilates Barre		Basic		Back & Spine	
Nao.M		Nao.M		lisa.y		Kayoko.T		Nao.M	
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Back & Arm				Pre Basic	Hip & Leg				
Nao.M				Nana	lisa.y				
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Body Balance				Hip & Leg	Waist				
Kayoko.T				lisa.y	lisa.y				

👉 : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/23	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	月	火
火 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kayoko.T	水 10:30 ~ 11:30 Waist Nao.M	木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning lisa.y	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana	土 10:30 ~ 11:30 Basic Nana	日 10:30 ~ 11:30 Basic Nana			10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y
12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kayoko.T	12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kayoko.T				12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nana
13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre lisa.y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nana	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kayoko.T	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Kayoko.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nana	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nana	17:30 ~ 18:30 Basic Nana	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Leg Lines Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Leg Lines Kayoko.T
19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning lisa.y	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 jump to burn Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Leg Lines Kayoko.T		close	close	close	19:00 ~ 20:00 Basic Nana	19:00 ~ 20:00 Basic Nana
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nana	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nana					20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28	月	火	水	木
水 10:30 ~ 11:30 Basic Nana	木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y	金 10:30 ~ 11:30 Basic Nana	土 10:30 ~ 11:30 Basic Nana				
12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kayoko.T	close	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nana	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre lisa.y	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre lisa.y	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kayoko.T				
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nana		close	close	close	close
20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T					

■ : 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。