

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/30	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Pilates Barre	Back & Arm		Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg		
未確定		lisa.y	Nana		Nana	Nao.M	lisa.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	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	Pilates Barre		
Nana		Nana			Nana	Nao.M	lisa.y		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Body Balance					Basic	jump to burn			
Nao.M					Kayoko.T	Nao.M			
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		
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				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pre Basic		Basic		Leg Lines		Body Balance		close	
Nana		lisa.y		Kayoko.T		Nao.M		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			
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		Nana		close	
Nao.M		lisa.y		lisa.y		lisa.y		close	
	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Body Balance		Hip & Leg		Waist		lisa.y		lisa.y	
Kayoko.T		lisa.y		lisa.y		lisa.y		close	

👉 : 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								2026/01/30	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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	月 10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	火 10:30 ~ 11:30 Basic Nana		
12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kayoko.T	12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Nana	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nana		
13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre lisa.y	close	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Kayoko.T	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nana	close	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	17:30 ~ 18:30 Leg Lines Kayoko.T	close	17:30 ~ 18:30 Basic Nana		
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	19:00 ~ 20:00 Basic Nana	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	close	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 Basic Nana	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T	close	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				
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 lisa.y				
12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kayoko.T	close	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nana	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre lisa.y				
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	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	close			
20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T	close			

■ : 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。