

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/16	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	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	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Shape up waist		jump to burn	Leg Lines	Back & Spine		
Nao.M		lisa.y	未確定		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		
Nao.M		Nao.M			Nana	lisa.y	Nao.M		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Release&Strength					Basic	jump to burn			
Nana					Kayoko.T	Kayoko.T			
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	17:30 ~ 18:30
Pre Basic		Waist	Basic	Shape up waist	Hip & Leg				
未確定		lisa.y	Nana	未確定	Nao.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	19:00 ~ 20:00
jump to burn		Leg Lines	Stretch & Conditioning	Waist					
Nao.M		Kayoko.T	lisa.y	Nao.M					
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
Back & Arm		Hip & Leg	Waist	Basic					
Nana		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			Kyoko.T	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		
Nao.M		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			Kyoko.T	Nao.M	Nao.M		
15:00 ~ 16:00		Pre Basic			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Nana			Leg Lines	Release&Strength			
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		
Waist		jump to burn	Pilates Barre	Basic	Back & Spine				
Kayoko.T		Nao.M	lisa.y	Nao.M	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					
Release&Strength			Hip & Leg	Waist					
Kayoko.T			lisa.y	lisa.y					

⌚ : 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								2026/01/16	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 Kayoko.T	日 10:30 ~ 11:30 Basic Nana	月 10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	火 10:30 ~ 11:30 Basic Kayoko.T		
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 Release&Strength Nana	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 Release&Strength Nana	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nana	17:30 ~ 18:30 Basic Nana	close	17:30 ~ 18:30 Leg Lines Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 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	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	close	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nana	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	13:30 ~ 14:30 Waist lisa.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning lisa.y	close		
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre lisa.y	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm lisa.y	close	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Nao.M	20:30 ~ 21:30 Pre Basic 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	20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Shape up waist lisa.y	close	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist 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。