

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2020/01/30	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		
Release&Strength		jump to burn	Basic			Hip&Leg	Basic		
Kotono.E		Miki.N	Kotono.E			ayumi.o	Kotono.E		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			Back&Arm	Release&Strength	Stretch & Conditioning	
Waist		Basic	Stretch & Conditioning			Kotono.E	Elliy	ayumi.o	
ayumi.o		Elliy	ayumi.o						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			Pilates Cardio	Waist	jump to burn		
Basic		Hip&Leg			Miki.N	ayumi.o	Kotono.E		
Kotono.E		Miki.N							
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip&Leg					Basic	Waist			
ayumi.o					Kotono.E	ayumi.o			
close	close	close	close	close				close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Basic	Pilates Cardio	Back&Arm	Basic						
ayumi.o	Miki.N	Elliy	Elliy						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back&Arm	Basic	Hip&Leg	jump to burn						
Elliy	ayumi.o	ayumi.o	Kotono.E						
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		
Waist	Hip&Leg	Basic	Release&Strength						
ayumi.o	Miki.N	Elliy	Elliy						

【 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		
	Release&Strength	Waist		Pilates Cardio	Waist	Back&Arm			
	Kotono.E	Elliy		Miki.N	ayumi.o	Kotono.E			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Cardio	Back&Arm		Waist	Basic	Hip&Leg			
	Miki.N	Kotono.E		ayumi.o	Elliy	Miki.N			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic	Hip&Leg		Basic	Hip&Leg	Release&Strength			
	Kotono.E	ayumi.o		Miki.N	ayumi.o	Kotono.E			
close	close	close	close	close				close	
	15:00 ~ 16:00	jump to burn	Kotono.E		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Release&Strength	Basic			
					Kotono.E	Miki.N			
	17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	ayumi.o		17:30 ~ 18:30				
					Basic	Elliy			
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip&Leg		Waist	Hip&Leg					
	Elliy		Elliy	Kotono.E					
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	Pilates Cardio	Basic				
	Basic		Miki.N	ayumi.o					
	ayumi.o		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Back&Arm		Release&Strength	jump to burn					
	Elliy		Elliy	Kotono.E					
	close	close	close	close	close				

:休講可能レッスン
・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時間前までにお願いしております。
・レッスン開始時間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 Back&Arm Kotono.E	水 10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	木 10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	金 10:30 ~ 11:30 Waist Elliy	土 10:30 ~ 11:30 Basic Miki.N	日 10:30 ~ 11:30 jump to burn Miki.N	月 10:30 ~ 11:30 Basic Elliy	火 10:30 ~ 11:30 Basic Elliy		
12:00 ~ 13:00 Basic ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Miki.N		12:00 ~ 13:00 Basic Miki.N	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Waist ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miki.N		
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kotono.E		close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Elliy	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Elliy	14:30 ~ 15:30 Basic Miki.N		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg ayumi.o		
	close			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ayumi.o	close			
18:00 ~ 19:00 Basic Elliy	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Elliy	18:00 ~ 19:00 Basic Elliy	18:00 ~ 19:00 Waist ayumi.o			close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miki.N		
19:30 ~ 20:30 Waist ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Basic Miki.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miki.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Miki.N			close	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o		
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Elliy	21:00 ~ 22:00 Waist Elliy	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Elliy	21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o				21:00 ~ 22:00 Waist Miki.N		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Elliy	木 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayumi.o	金 10:30 ~ 11:30 Waist ayumi.o					
12:30 ~ 13:30 Basic Kotono.E		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Kotono.E				
	close	13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ayumi.o	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Miki.N			
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Kotono.E				
18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Elliy	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E					
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miki.N	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Kotono.E	19:30 ~ 20:30 Waist Miki.N		close			
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Basic Elliy	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Kotono.E					

: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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。
レッスン開始後はキャンセル料金の半額を請求する場合があります。
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。