

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
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
Leg Lines		Hip & Leg	Waist		Waist	Back & Spine	Pilates Barre
rico.S		sakura.I	Rena.T		rico.S	sakura.I	kia
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Pilates Cardio	Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Pre Basic	Basic
Rena.T		rico.S	sakura.I		Rena.T	kia	rico.S
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Back & Spine			Leg Lines	Pilates Cardio	Back & Arm
rico.S		sakura.I			rico.S	marin	kia
16:30 ~ 17:30		close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Pilates Barre					Hip & Leg	Waist	
Rena.T					marin	rico.S	
close					close	close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	
Waist		Release & Strength	Hip & Leg	Pre Basic		Shape up waist	
rico.S		rico.S	sakura.I	kia		kia	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic		Back & Spine	Waist	jump to burn			
Rena.T		sakura.I	rico.S	Rena.T			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Barre		Basic	Back & Arm	Pilates Barre			
Rena.T		rico.S	sakura.I	kia			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
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
Stretch & Conditioning		Hip & Leg		Basic	Waist	Back & Spine	
Rena.T		sakura.I		rico.S	Rena.T	sakura.I	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Back & Arm		jump to burn	Hip & Leg	Shape up waist	
sakura.I		marin		kia	rico.S	kia	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist		jump to burn		Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg	
Rena.T		marin		rico.S	marin	sakura.I	
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic				Pilates Cardio	Pre Basic		
rico.S				marin	kia		
close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30		Pilates Barre		Basic			
kia				Rena.T			
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio				Basic	Pilates Barre		
kia				Rena.T	Rena.T		
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Spine				Leg Lines	Pre Basic		
sakura.I				rico.S	kia		
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic				Release & Strength	Waist		
kia				rico.S	Rena.T		

*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時間前迄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。

2024/01/14 更新

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 jump to burn Rena.T	水 10:30 ~ 11:30 Leg Lines rico.S	木 金 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kia	土 10:30 ~ 11:30 Pre Basic kia	日 10:30 ~ 11:30 Back & Arm sakura.I		月 10:30 ~ 11:30 Basic Rena.T		火 10:30 ~ 11:30 Basic Rena.T	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength rico.S	12:30 ~ 13:30 Waist Rena.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sakura.I	12:00 ~ 13:00 Leg Lines rico.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg marin			12:00 ~ 13:00 jump to burn kia	
13:30 ~ 14:30 Basic Rena.T		close	13:30 ~ 14:30 Shape up waist kia	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre kia	14:30 ~ 15:30 Back & Spine sakura.I			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rena.T	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist rico.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio kia	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Shape up waist kia	18:00 ~ 19:00 jump to burn marin	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rena.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio marin		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kia		close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine sakura.I	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rico.S	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sakura.I	19:30 ~ 20:30 Back & Spine sakura.I		close			19:30 ~ 20:30 Pre Basic kia	
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre kia	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sakura.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sakura.I	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.T		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Rena.T			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sakura.I	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.T	木 10:30 ~ 11:30 Back & Spine sakura.I	金 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rico.S	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn Rena.T				
12:30 ~ 13:30 Basic kia		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rena.T				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist marin	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist kia					
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio rico.S	19:30 ~ 20:30 Basic rico.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines rico.S					
21:00 ~ 22:00 Back & Arm sakura.I	21:00 ~ 22:00 Back & Spine sakura.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic kia					

: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。
レッスン開始後は原則変更不可のため、セミナー料金が発生いたします。
※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。