

[02/01 ~ 02/08] スケジュール								2026/01/14	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		
Body Balance		Basic	Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Pre Basic		
Hana.S		TOWA.s	Misaki.T		Hana.S	Misaki.T	Mio.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back & Arm		Pilates Cardio	Shape up waist		Basic	Waist	jump to burn		
Misaki.T		Misaki.T	Mio.I		TOWA.s	Mio.I	Misaki.T		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Basic			Body Balance	Basic	Back & Spine		
Hana.S		TOWA.s			Hana.S	TOWA.s	Mio.I		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist					Pilates Cardio	Hip & Leg			
Misaki.T					Misaki.T	Misaki.T			
close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine	Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Spine	Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Basic
Mio.I	TOWA.s	Mio.I	TOWA.s	Mio.I	Mio.I	Hana.S	Misaki.T	TOWA.s	TOWA.s
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	jump to burn	Basic	Back & Arm	Waist	Waist	Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Back & Arm
Misaki.T	Mio.I	TOWA.s	Misaki.T	Misaki.T	Misaki.T	TOWA.s	Mio.I	Mio.I	Mio.I
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch & Conditioning	Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Mio.I	TOWA.s	Mio.I	Misaki.T	Misaki.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	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Basic			Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm			
Mio.I	TOWA.s			Mio.I	Hana.S	Misaki.T			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Basic	Stretch & Conditioning			Waist	Basic	Stretch & Conditioning			
TOWA.s	Hana.S			Hana.S	TOWA.s	Mio.I			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Shape up waist	Back & Spine			Pre Basic	Back & Arm	Pilates Cardio			
Mio.I	Mio.I			Mio.I	Nozomi.K	Misaki.T			
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Waist				Body Balance	Pre Basic				
Hana.S				Hana.S	Mio.I				
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	Basic			17:30 ~ 18:30	jump to burn				
TOWA.s					Nozomi.K				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg		Pre Basic	Hip & Leg						
Hana.S		Mio.I	Hana.S						
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Back & Arm		Pilates Cardio	Basic						
Misaki.T		Misaki.T	TOWA.s						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance		Back & Arm	Shape up waist						
Hana.S		Misaki.T	Hana.S						

⌚ : 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時間前まで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								2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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		10:30 ~ 11:30	
Basic	Body Balance		Waist	Pilates Cardio	Shape up waist			Stretch & Conditioning	
TOWA.s	Hana.S		Mio.I	Hana.S	Hana.S			Hana.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Back & Spine	Basic		Hip & Leg	Waist	Back & Arm			Basic	
Mio.I	TOWA.s		Misaki.T	Misaki.T	Misaki.T			TOWA.s	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Basic			jump to burn	Body Balance	Basic			Waist	
TOWA.s			Mio.I	Hana.S	Hana.S			Hana.S	
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	
Shape up waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Basic					Back & Spine	
Hana.S	Misaki.T	Mio.I	TOWA.s					Mio.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm					Basic	
Mio.I	Hana.S	TOWA.s	Misaki.T					TOWA.s	
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	Back & Arm	Back & Spine	Basic					jump to burn	
Hana.S	Misaki.T	Mio.I	TOWA.s					Mio.I	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Arm		Body Balance	Basic				
Misaki.T		Hana.S	TOWA.s				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Cardio		Back & Arm	Hip & Leg				
Hana.S		Misaki.T	Hana.S				
close		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Body Balance	Waist					
TOWA.s	Hana.S	Mio.I					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Cardio					
Hana.S	Mio.I	Misaki.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Shape up waist	Hip & Leg					
TOWA.s	Hana.S	Mio.I					

■ : 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。