

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/06	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	
Waist		Back & Arm	Basic		Basic	Waist	Basic		
RENA.H		RENA.H	Hanaho.M		Hanaho.M	RENA.H	Hanaho.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Basic		Basic	Hip & Leg		Basic	Basic	Back & Arm		
Hanaho.M		Hanaho.M	Kazuki.I		Hanaho.M	RENA.H	RENA.H		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Basic			Basic	Back & Arm	Basic		
RENA.H		Hanaho.M			Hanaho.M	RENA.H	Hanaho.M		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Waist	Waist			
Hanaho.M					RENA.H	RENA.H			
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	
Hip & Leg		Basic		Back & Arm		Release&Strength		Basic	
Kazuki.I		Hanaho.M		RENA.H		Kazuki.I		Hanaho.M	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Waist		Pilates Barre		Stretch & Conditioning		Back & Arm		Basic	
RENA.H		Kazuki.I		Kazuki.I		RENA.H		Hanaho.M	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Release&Strength		Back & Arm		Waist		Hip & Leg		Basic	
Kazuki.I		Kazuki.I		RENA.H		Kazuki.I		Kazuki.I	

【 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		
	Waist	Basic			Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg		
	RENA.H	Hanaho.M			RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Back & Arm	Body Balance			Pilates Barre	Back & Arm	Waist		
	RENA.H	Kaho.Y			Kaho.Y	Kazuki.I	Kaho.Y		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Back & Arm			Waist	Basic	Release&Strength		
	Hanaho.M	RENA.H			RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I		
	15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Kaho.Y				Kaho.Y	Kaho.Y			
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	
Waist		Waist		Hip & Leg		Basic		Pilates Barre	
Kaho.Y		RENA.H		Kazuki.I		Hanaho.M		Kaho.Y	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Basic		Basic		Basic		Body Balance		Basic	
Hanaho.M		Hanaho.M		Hanaho.M		Kaho.Y		Kaho.Y	
20:30 ~ 21:30		Body Balance		Pilates Barre		Basic		Hanaho.M	
Kaho.Y		Kazuki.I		Kazuki.I		Hanaho.M		Kazuki.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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/06	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	火		
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	Pilates Barre		Waist	Basic	Waist		Hip&Leg		
Kazuki.I	Kazuki.I		RENA.H	Hanaho.M	RENA.H		Kazuki.I		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
Waist	Basic		Basic	Waist	Basic		Basic		
RENA.H	Hanaho.M		Kaho.Y	RENA.H	Kazuki.I		Hanaho.M		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
Hip&Leg			Back&Arm	Hip&Leg	Hip&Leg		Stretch&Conditioning		
Kazuki.I			RENA.H	Kazuki.I	RENA.H		Kazuki.I		
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		
Basic	Waist	Waist	Pilates Barre	Release&Strength			Body Balance		
Hanaho.M	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I	Kazuki.I			Kaho.Y		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00		
Back&Arm	Basic	Basic	Stretch & Conditioning				Waist		
RENA.H	Hanaho.M	Hanaho.M	Kaho.Y				RENA.H		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30		
Basic	Back&Arm	Body Balance	Hip&Leg				Pilates Barre		
Hanaho.M	RENA.H	Kaho.Y	Kazuki.I				Kaho.Y		

【 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		Basic	Back&Arm				
RENA.H		Hanaho.M	RENA.H				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Stretch & Conditioning		Body Balance	Pilates Barre				
Kazuki.I		Kaho.Y	Kaho.Y				
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			
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Waist				
Hanaho.M	RENA.H	Kazuki.I	RENA.H				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Hip&Leg	Basic	Waist					
Kazuki.I	Hanaho.M	Kaho.Y					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic	Waist	Release&Strength					
Hanaho.M	RENA.H	Kazuki.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。