

スケジュール

2026/02/13 更新

03/01		03/02		03/03		03/04		03/05		03/06		03/07		03/08	
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	
jump to burn				Waist 🏊		Pilates Workout				Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Waist 🏊	
nana.f				Yuki.I		Hiroyo.M				nana.f		Sana.H		Sana.H	
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 🏊				Back & Arm 🏊		Basic 🏊				Basic 🏊		Body Balance		Stretch & Conditioning	
Erina.K				Sana.H		Sana.H				Erina.K		Erina.K		nana.f	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30						13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🏊				Basic 🏊						jump to burn		Back & Arm 🏊		Basic 🏊	
nana.f				Yuki.I						nana.f		Sana.H		Sana.H	
16:30 ~ 17:30								close				15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Body Balance												Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Erina.K												Erina.K		nana.f	
		close		close						close		close			
close				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30		close	
				Waist 🏊		Pre Basic 🏊		Body Balance		Back & Arm 🏊		Basic 🏊			
				Erina.K		Hiroyo.M		Erina.K		Sana.H		Sana.H			
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
				Basic 🏊		jump to burn		Hip & Leg 🏊		Waist 🏊					
				Sana.H		nana.f		Erina.K		Hiroyo.M					
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
				Hip & Leg 🏊		Stretch & Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊		Pre Basic 🏊					
				Erina.K		nana.f		Hiroyo.M		Hiroyo.M					

スケジュール

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌		Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌		
	Hiroyo.M	Sana.H		nana.f	Hiroyo.M	Hiroyo.M		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Waist 🍌	jump to burn		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌	Body Balance		
	Sana.H	nana.f		nana.f	Erina.K	Erina.K		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Hip & Leg 🍌			Body Balance	Waist 🍌	Back & Arm 🍌		
	Hiroyo.M			Erina.K	Erina.K	Hiroyo.M		
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
					Pre Basic 🍌	Waist 🍌		
					Hiroyo.M	Erina.K		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		close
	Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Body Balance		
	Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	Erina.K	Erina.K		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Back & Arm 🍌	Basic 🍌		Waist 🍌	Stretch & Conditioning 🍌			
	Sana.H	Erina.K		nana.f	Hiroyo.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Body Balance	Hip & Leg 🍌	jump to burn	Pilates Workout					
Erina.K	nana.f	nana.f	Hiroyo.M					

※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。

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist 🍃	Basic 🍃		Stretch & Conditioning 🍃	Back & Arm 🍃	jump to burn		Stretch & Conditioning 🍃
Sana.H	Sana.H		Hiroyo.M	Sana.H	nana.f		Hiroyo.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🍃	Back & Arm 🍃		Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃		Basic 🍃
Erina.K	nana.f		nana.f	Hiroyo.M	Sana.H		Sana.H
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🍃			Waist 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Back & Arm 🍃
Sana.H			nana.f	Sana.H	nana.f		Sana.H
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
			Pilates Workout	Waist 🍃	Basic 🍃		
			Hiroyo.M	Sana.H	Sana.H		
			close	close			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	jump to burn	Pre Basic 🍃	Pre Basic 🍃		
Erina.K	Hiroyo.M	nana.f	nana.f	Hiroyo.M	nana.f		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃			Waist 🍃		
nana.f	nana.f	Erina.K			nana.f		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Pre Basic 🍃	Body Balance	Waist 🍃			Body Balance		
nana.f	Erina.K	nana.f			Erina.K		

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31						
水	木	金	土	日	月	火						
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Waist 🍃		Basic 🍃	Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃		Waist 🍃						
Sana.H		Erina.K	Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00						
Pilates Workout		Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		Hip & Leg 🍃						
Hiroyo.M		nana.f	Sana.H	Erina.K		Erina.K						
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30						
		Body Balance	Waist 🍃	Back & Arm 🍃		Basic 🍃						
		Erina.K	Sana.H	Hiroyo.M		Sana.H						
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close						
	Back & Arm 🍃		Body Balance									
	Hiroyo.M		Erina.K									
	close	close	close	close	close	close						
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
							Back & Arm 🍃	Pre Basic 🍃	Waist 🍃	Pilates Workout	Body Balance	
							Erina.K	nana.f	Sana.H	Hiroyo.M	Erina.K	
19:30 ~ 20:30							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30		
Basic 🍃							Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		jump to burn		
Erina.K							Sana.H	Hiroyo.M		nana.f		
21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
jump to burn							Hip & Leg 🍃	Pre Basic 🍃	close	close	close	Pilates Workout
nana.f							nana.f	Hiroyo.M				Hiroyo.M

🍃 : 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時間前を切つ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。