

【 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
Waist		Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic
ASUKA.K		Satomi.N	未定		Saki.n	Leika.K	Saki.n
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pre Basic		Hip & Leg	Basic		Basic	Body Balance	Pilates Cardio
未定		Saki.n	ASUKA.K		ASUKA.K	Satomi.N	未定
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic		Pre Basic			Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm
ASUKA.K		未定			Saki.n	Leika.K	Saki.n
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Body Balance					Pre Basic	Stretch & Conditioning	
Satomi.N					未定		Leika.K
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	
Waist	Pre Basic	Basic	Release&Strength				
ASUKA.K	未定	Saki.n	Satomi.N				
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	Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist				
Saki.n	Saki.n	未定	ASUKA.K				
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	
Basic	Body Balance	Waist	Pre Basic				
ASUKA.K	Satomi.N	Saki.n	未定				

【 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
	Back & Arm	Waist			Stretch & Conditioning	Pre Basic	Pilates Cardio
	Saki.n	ASUKA.K			Leika.K	未定	未定
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Body Balance	Back & Arm			Waist	Hip & Leg	Basic
	Satomi.N	Leika.K			ASUKA.K	Saki.n	Satomi.N
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Basic	Release&Strength			Back & Arm	Release&Strength	Body Balance
	Saki.n	Satomi.N			Leika.K	Satomi.N	Satomi.N
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
	Basic				Waist	Back & Arm	
	ASUKA.K				Saki.n	Leika.K	
close	close	close	close	close	close	close	close
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30		
	Hip & Leg				Body Balance		
	Leika.K				Satomi.N		
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		
	Basic				Hip & Leg	Back & Arm	
	ASUKA.K				Satomi.N	Saki.n	
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
	Release&Strength				Back & Arm	Basic	
	Satomi.N				Saki.n	ASUKA.K	
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		
	Waist				Pre Basic	Hip & Leg	
	ASUKA.K				未定	Saki.n	

・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。

2024/02/08 更新

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/08 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Hip & Leg	金 Basic	土 Pre Basic	日 Stretch & Conditioning	月 Body Balance	火 Pre Basic	10:30 ~ 11:30
Leika.K		ASUKA.K		未定	Leika.K	Satomi.N	未定	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	Pre Basic	Hip & Leg	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
未定	Leika.K			Saki.n	Saki.n	ASUKA.K	Saki.n	
13:30 ~ 14:30	Stretch & Conditioning	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Leika.K				Body Balance	Back & Arm	Release & Strength	Body Balance	Hip & Leg
close				Satomi.N	Leika.K	Satomi.N	Satomi.N	Saki.n
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
Waist	Back & Arm	Basic	Waist	Basic	Waist	Basic	Basic	Basic
Saki.n	Saki.n	ASUKA.K	ASUKA.K	Saki.n	ASUKA.K	Saki.n	ASUKA.K	ASUKA.K
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
Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic	Release & Strength	Release & Strength
Satomi.N	Leika.K	未定	Saki.n	Satomi.N	Saki.n	Satomi.N	Satomi.N	Satomi.N
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
Back & Arm	Basic	Waist	Basic	Back & Arm	Waist	Basic	Waist	Waist
Saki.n	Saki.n	ASUKA.K	ASUKA.K	Saki.n	ASUKA.K	Saki.n	ASUKA.K	ASUKA.K

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Basic	土 Back & Arm	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Saki.n		Saki.n	Leika.K				
12:30 ~ 13:30	Body Balance	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Satomi.N		ASUKA.K	Satomi.N				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
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	
Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Hip & Leg	Basic	Waist	Basic	
ASUKA.K	Leika.K	Leika.K	Leika.K	Saki.n	ASUKA.K	Saki.n	
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	
Pilates Cardio	Pre Basic	Basic	Basic	Basic	Back & Arm	Back & Arm	
未定	未定	ASUKA.K	ASUKA.K	ASUKA.K	Saki.n	Saki.n	
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	
Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Back & Arm	
ASUKA.K	Leika.K	Leika.K	Leika.K	Leika.K	ASUKA.K	ASUKA.K	

: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。

※毎回外キヤンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。