

[02/01 ~ 02/08] スケジュール								2026/02/01	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			
Hip & Leg		Basic	Back & Arm		Waist	Hip & Leg	Basic		
izumi.y		Yurika.O	izumi.y		Ami.O	izumi.y	Ami.O		
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		Stretch & Conditioning	jump to burn		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		
Masumi.m		Masumi.m	Ami.O		izumi.y	Masumi.m	izumi.y		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Release & Strength		Basic			Basic	Back & Arm	jump to burn		
Masumi.m		Yurika.O			Ami.O	izumi.y	Ami.O		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Waist	Hip & Leg			
Yurika.O					Masumi.m	izumi.y			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Basic		Hip & Leg		Stretch & Conditioning		Release & Strength		close	
Ami.O		Masumi.m		Asuka.K		Masumi.m		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Hip & Leg		Basic		Back & Arm		Basic		close	
Masumi.m		Yurika.O		izumi.y		Yurika.O		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Back & Arm		Waist		Pilates Barre		Waist		close	
Ami.O		Masumi.m		Asuka.K		Masumi.m		close	

[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		
	Basic	Basic			Stretch & Conditioning	jump to burn	Waist		
	Yurika.O	Yurika.O			Masumi.m	Ami.O	Masumi.m		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Pilates Barre			Basic	Back & Arm	Basic		
	izumi.y	Mizuki.S			Yurika.O	Ami.O	Yurika.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	jump to burn			Hip & Leg	Basic	Release & Strength		
	Yurika.O	Ami.O			Masumi.m	Yurika.O	Masumi.m		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Waist				Hip & Leg	Basic			
	Mizuki.S				Ami.O	Yurika.O			
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Basic		Yurika.O		Basic		close	
Yurika.O		Yurika.O		Yurika.O		Yurika.O		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Waist		Back & Arm		jump to burn		izumi.y		close	
Ami.O		izumi.y		Ami.O		izumi.y		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Back & Arm		Release & Strength		Back & Arm		izumi.y		close	
izumi.y		Masumi.m		izumi.y		izumi.y		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		Hip & Leg		close	
jump to burn		izumi.y		Ami.O		izumi.y		close	
Ami.O		Ami.O		Ami.O		Ami.O		close	

⌚: 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						2026/02/01	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
jump to burn	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Release&Strength		Pilates Barre
Ami.O	izumi.y		Yurika.O	izumi.y	Masumi.m		Mizuki.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 & Arm	Basic		Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm		Waist
izumi.y	Ami.O		izumi.y	Mizuki.S	izumi.y		Ami.O
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Waist			Back & Arm	Back & Arm	Waist		Basic
Ami.O			izumi.y	izumi.y	Masumi.m		Mizuki.S
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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00
Basic	Basic	Hip & Leg	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		Back & Arm
Yurika.O	Yurika.O	Ami.O	Ami.O	Mizuki.S	izumi.y		Ami.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Waist	Basic	Basic	jump to burn			Basic
izumi.y	Ami.O	Yurika.O	Yurika.O	Mizuki.S			Yurika.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00		21:00 ~ 22:00
Back & Arm	jump to burn	Waist	jump to burn	Back & Arm	Back & Arm		Hip & Leg
izumi.y	Ami.O	Ami.O	Ami.O	izumi.y	izumi.y		Ami.O

【 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		
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic		
Masumi.m		Masumi.m	Masumi.m		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Arm		jump to burn	Waist		
izumi.y		Ami.O	Ami.O		
close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00		
Basic	Pilates Barre	Back & Arm	Back & Arm		
Yurika.O	Mizuki.S	izumi.y	izumi.y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30		
jump to burn	Waist	Stretch & Conditioning	Release&Strength		
Ami.O	Mizuki.S	Masumi.m	Masumi.m		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Basic	Hip & Leg			
Yurika.O	Yurika.O	izumi.y			

■ : 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。