

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/15 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	10:30 ~ 11:30
Basic		Body Balance	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Body Balance	
mizuki.o		Kanna.A	MOE.T		mizuki.o	Kokoru.y	Kanna.A	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	Basic	Waist	
Meiko.N		MOE.T	Kanna.A		MOE.T	mizuki.o	Kokoru.y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Pilates Barre			Basic	Body Balance	Pre Basic	
mizuki.o		Sakura.n			mizuki.o	Kanna.A	Kanna.A	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pilates Barre					Waist	Hip & Leg		
Meiko.N					Kokoru.y	Kokoru.y		
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール								2026/02/15	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
火 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	水 10:30 ~ 11:30 Release&Strength	木 10:30 ~ 11:30 Body Balance	金 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	土 10:30 ~ 11:30 Pre Basic	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30 Basic	火 10:30 ~ 11:30		
MOE.T 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre	Kanna.A 12:30 ~ 13:30 Back & Arm	Kanna.A 12:00 ~ 13:00 Basic	MOE.T 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	Kanna.A 12:30 ~ 13:30 Waist	Kanna.A 12:30 ~ 13:30 Release&Strength	mizuki.o 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg			
Sakura.n 13:30 ~ 14:30 Basic	MOE.T 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning	mizuki.o 13:30 ~ 14:30 Kanna.A	mizuki.o 13:30 ~ 14:30 Basic	Kokoru.y 14:30 ~ 15:30 Back & Arm	Kokoru.y 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg	Kokoru.y 13:30 ~ 14:30 Waist	mizuki.o 13:30 ~ 14:30 Kokoru.y		
MOE.T 13:30 ~ 14:30 close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Waist	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg	17:30 ~ 18:30 Back & Arm	17:30 ~ 18:30 Body Balance	17:30 ~ 18:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Waist	17:30 ~ 18:30 Pre Basic	17:30 ~ 18:30 Kanna.A	19:00 ~ 20:00 Back & Arm	20:30 ~ 21:30 Body Balance
Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 Body Balance	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 Basic	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 Basic	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 Kanna.A	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 mizuki.o	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 mizuki.o	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 mizuki.o	Kokoru.y 19:00 ~ 20:00 MOE.T	Kokoru.y 20:30 ~ 21:30 mizuki.o	Kokoru.y 20:30 ~ 21:30 Kanna.A
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg	20:30 ~ 21:30 Waist	20:30 ~ 21:30 Basic	20:30 ~ 21:30 Kokoru.y	20:30 ~ 21:30 mizuki.o	20:30 ~ 21:30 mizuki.o	20:30 ~ 21:30 mizuki.o	20:30 ~ 21:30 Kokoru.y	20:30 ~ 21:30 Kanna.A	20:30 ~ 21:30 Kanna.A

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール								03/31
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水 10:30 ~ 11:30 Waist	木 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	金 10:30 ~ 11:30 Body Balance	土 10:30 ~ 11:30 Waist	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30 Back & Arm	火 10:30 ~ 11:30		
Kokoru.y 12:30 ~ 13:30 Basic	MOE.T 12:00 ~ 13:00 Body Balance	Kanna.A 12:00 ~ 13:00 Basic	mizuki.o 12:00 ~ 13:00 Pre Basic	Kanna.A 12:30 ~ 13:30 Basic	Kanna.A 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg	MOE.T 12:00 ~ 13:00 Waist		
未定 close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30 Release&Strength	17:30 ~ 18:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Waist	17:30 ~ 18:30 Body Balance	17:30 ~ 18:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg	17:30 ~ 18:30 Kokoru.y	19:00 ~ 20:00 Pre Basic
Kanna.A 19:00 ~ 20:00 Basic	mizuki.o 19:00 ~ 20:00 Waist	mizuki.o 19:00 ~ 20:00 Basic	Kanna.A 19:00 ~ 20:00 Kanna.A	Kanna.A 19:00 ~ 20:00 mizuki.o	Kanna.A 19:00 ~ 20:00 mizuki.o	Kanna.A 19:00 ~ 20:00 mizuki.o	Kanna.A 19:00 ~ 20:00 Kokoru.y	Kanna.A 20:30 ~ 21:30 mizuki.o
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg	20:30 ~ 21:30 Back & Arm	20:30 ~ 21:30 Waist	20:30 ~ 21:30 Kokoru.y	20:30 ~ 21:30 mizuki.o	20:30 ~ 21:30 mizuki.o	20:30 ~ 21:30 mizuki.o	20:30 ~ 21:30 Kokoru.y	20:30 ~ 21:30 Kanna.A

■ : 体験可レッスン
 - 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。