

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Basic 🌿		Body Balance	Hip Punch		Beauty Conditioning 🌿	Pilates Workout	
momo. O	asami.s		Mai.N	Maiki.N		HADUKI.I	Mai.N	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Beauty Conditioning 🌿	Pilates Workout		jump to burn	Basic 🌿		Pilates Barre	Back & Arm 🌿	
HADUKI.I	Mai.N		Maiki.N	asami.s		Maiki.N	HADUKI.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Pre Basic 🌿	Hip Punch		Basic 🌿	Waist 🌿		Back & Arm 🌿	jump to burn	
Maiki.N	Maiki.N		asami.s	asami.s		HADUKI.I	Maiki.N	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
jump to burn	Waist 🌿							Basic 🌿
momo. O	asami.s							Mai.N
16:30 ~ 17:30								16:30 ~ 17:30
Hip & Leg 🌿								Shape up waist
HADUKI.I								momo. O
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Waist 🌿							
Maiki.N	asami.s							
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Hip & Leg 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Basic 🌿		
			momo. O	HADUKI.I	Mai.N	asami.s		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Back & Arm 🌿	Shape up waist	Basic 🌿	Pilates Workout		
			HADUKI.I	momo. O	asami.s	Luca		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Waist 🌿		
			momo. O	Mai.N	Mai.N	Mai.N		

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🏋️		Pilates Barre	Basic 🏋️		Hip Punch	Pilates Barre	Back & Arm 🏋️	
HADUKI.I		momo. O	asami.s		Maiki.N	momo. O	HADUKI.I	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Basic 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Pilates Workout	
momo. O		asami	asami.s		asami.s	HADUKI.I	Mai.N	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🏋️		jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
asami.s		Maiki.N	momo. O		Maiki.N	Mai.N	HADUKI.I	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
jump to burn		Hip & Leg 🏋️					jump to burn	Basic 🏋️
Maiki.N		momo. O					momo. O	momo. O
		16:30 ~ 17:30					16:30 ~ 17:30	
		Pre Basic 🏋️					Back & Arm 🏋️	
		Maiki.N					HADUKI.I	
		18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	
		Waist 🏋️					Body Balance	
		asami					Mai.N	
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Hip & Leg 🏋️	Beauty Conditioning 🏋️	Pre Basic 🏋️			
			HADUKI.I	HADUKI.I	Mai.N			
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Pilates Workout	Body Balance	Back & Arm 🏋️			
			Mai.N	Mai.N	HADUKI.I			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Back & Arm 🏋️	Hip Punch	Body Balance			
			HADUKI.I	Maiki.N	Mai.N			

🟢：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時間前を切った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。

2026/08/04 更新

08/17 月	08/18 火	08/19 水	08/20 木	08/21 金	08/22 土	08/23 日	08/24 月	
close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mai.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mai.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 HADUKI.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 asami.s	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maiki.N	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 HADUKI.I	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 momo. O		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Maiki.N	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Maiki.N	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 asami.s		
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌿 Mai.N	13:30 ~ 14:30 jump to burn momo. O		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning 🌿 HADUKI.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 HADUKI.I	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mai.N		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 asami.s		16:30 ~ 17:30 Shape up waist momo. O
						16:30 ~ 17:30 jump to burn Maiki.N		
						18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning 🌿 HADUKI.I		
						18:00 ~ 19:00 Shape up waist momo. O		18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 asami.s
						19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 asami.s		19:30 ~ 20:30 Hip Punch Maiki.N
						21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 asami.s		21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 asami.s

スケジュール

08/25 火	08/26 水	08/27 木	08/28 金	08/29 土	08/30 日	08/31 月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
Basic 🏃	Beauty Conditioning 🏃		Basic 🏃	Waist 🏃	jump to burn	
asami.s	HADUKI.I		asami.s	asami.s	Maiki.N	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist	jump to burn		Waist 🏃	jump to burn	Waist 🏃	
momo. O	momo. O		asami.s	Maiki.N	asami.s	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Waist 🏃	Basic 🏃		Hip & Leg 🏃	Body Balance	Beauty Conditioning 🏃	
asami.s	Mai.N		HADUKI.I	Mai.N	HADUKI.I	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	
		Basic 🏃			Pilates Workout	
		asami.s			Mai.N	
		16:30 ~ 17:30				
		Hip Punch				
			Maiki.N			
			18:00 ~ 19:00			
			Pre Basic 🏃			
			Mai.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🏃	Hip Punch	Hip & Leg 🏃	jump to burn			
Mai.N	Maiki.N	HADUKI.I	Maiki.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Workout	Waist 🏃	Back & Arm 🏃	Body Balance			
Mai.N	asami.s	HADUKI.I	Mai.N			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg 🏃	Pre Basic 🏃	jump to burn	Back & Arm 🏃			
HADUKI.I	Maiki.N	Maiki.N	Maiki.N			

※ 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週間前迄にお願しております。
- ・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。