

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close
	Pre Basic 🌿	Body Balance	jump to burn		Pre Basic 🌿		
	nana.f	Sana.H	Sana.H		nana.f		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Pilates Workout		
	TOKO.J	nana.f	未確定		nana.f		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Shape up waist	Basic 🌿	Waist 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	
	nana.f	Sana.H	Sana.H		TOKO.J	Sana.H	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30	
		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	
nana.f		Riho.s	Sana.H	未確定			
close		close	close	close			
close		close	close	close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
nana.f	TOKO.J	未確定		Sana.H	Sana.H	TOKO.J	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	jump to burn				Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
TOKO.J	Sana.H				nana.f	Riho.s	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Pilates Workout	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				
nana.f	Sana.H	Riho.s	未確定				

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿		Waist 🌿	
未確定	Riho.s	nana.f		Riho.s	TOKO.J		Sana.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Body Balance		jump to burn	
Riho.s	TOKO.J	TOKO.J		TOKO.J	Sana.H		Sana.H	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿			Basic 🌿	
Sana.H	TOKO.J	nana.f		Riho.s			Riho.s	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	
	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿						
	Riho.s	TOKO.J						
	close	close	close					
18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌿				Shape up waist		close	Pre Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
nana.f				nana.f		nana.f	TOKO.J	
19:30 ~ 20:30				close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Shape up waist		Pre Basic 🌿			
TOKO.J	TOKO.J	Riho.s	nana.f		nana.f			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Shape up waist	jump to burn	Waist 🌿	Back & Arm 🌿	Pilates Workout				
nana.f	Sana.H	Sana.H	Riho.s	nana.f				

🍃：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。

2026/09/11 更新

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31					
日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Back & Arm 🏋️		Pre Basic 🏋️	jump to burn		Shape up waist	Hip & Leg 🏋️					
Riho.s		nana.f	Sana.H		nana.f	TOKO.J					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Waist 🏋️		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Waist 🏋️					
nana.f		TOKO.J	Riho.s		Riho.s	nana.f					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic 🏋️		Beauty Conditioning 🏋️			Waist 🏋️	Basic 🏋️					
Riho.s		TOKO.J			nana.f	Sana.H					
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00				
Pilates Workout							Shape up waist				
nana.f			nana.f								
close			close				close	close	close		
										18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg 🏋️			Pilates Workout	Back & Arm 🏋️				Beauty Conditioning 🏋️	Body Balance
	Riho.s	nana.f		TOKO.J	TOKO.J	Sana.H					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close					
Shape up waist	Body Balance	Waist 🏋️	Basic 🏋️								
nana.f	Sana.H	Sana.H	Riho.s								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️								
Riho.s	nana.f	Sana.H	TOKO.J								

※ 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。