

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	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				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				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	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg 🌱	jump to burn				Shape up waist	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 🌱	close	close	close	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		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。

2026/09/15 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24			
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			
Hip & Leg 🏃	Basic 🏃		Back & Arm 🏃	Body Balance		Hip & Leg 🏃	Basic 🏃			
TOKO.J	Sana.H		TOKO.J	Sana.H		TOKO.J	Riho.s			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Beauty Conditioning 🏃	Back & Arm 🏃			
Riho.s	TOKO.J		Riho.s	TOKO.J		TOKO.J	TOKO.J			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Beauty Conditioning 🏃	Back &Arm 🏃		Hip & Leg 🏃			Pre Basic 🏃	Hip & Leg 🏃			
TOKO.J	TOKO.J		TOKO.J			nana.f	TOKO.J			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Back &Arm 🏃	Body Balance	Basic 🏃								
Riho.s	Sana.H	Riho.s								
close	close	close		close	close			close		
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
jump to burn			jump to burn			Basic 🏃	Waist 🏃		Body Balance	Waist 🏃
Sana.H			Sana.H			Riho.s	Sana.H		Sana.H	Sana.H
close			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	close
	Basic 🏃	Beauty Conditioning 🏃	Hip & Leg 🏃	Shape up waist						
	Riho.s	nana.f	TOKO.J	nana.f						
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Body Balance	Shape up waist	jump to burn	Basic 🏃							
Sana.H	nana.f	Sana.H	Sana.H							

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							
							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
							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								

※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。