

スケジュール

2026/10/10 更新

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

スケジュール

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

※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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🌟	Hip & Leg 🌟		Basic 🌟	Pilates Workout	Basic 🌟		Waist 🌟	
nana.f	nana.f		Airi.H	Sana.H	Riho.s		Airi.H	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Basic 🌟		Shape up waist	Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Back & Arm 🌟	
Sana.H	Airi.H		nana.f	Riho.s	Riho.s		Riho.s	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg 🌟			Back & Arm 🌟	Release&Strength	Waist 🌟		Basic 🌟	
Riho.s			Airi.H	Mami.I	Airi.H		Riho.s	
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Back & Arm 🌟		Pilates Cardio	
					Riho.s		Mami.I	
					close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌟	Body Balance	Hip & Leg 🌟	Basic 🌟	Shape up waist	Pilates Workout			
Airi.H	Sana.H	Riho.s	Riho.s	nana.f	Sana.H			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Back & Arm 🌟	jump to burn	Hip & Leg 🌟		Pre Basic 🌟			
Sana.H	Riho.s	Sana.H	Riho.s		nana.f			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Basic 🌟	Waist 🌟	Pre Basic 🌟	Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🌟			
Airi.H	Sana.H	nana.f	Mami.I		nana.f			

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

🌱: 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。