

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/11	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Waist	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre	Release & Strength	Back & Arm		
MIO.M		asami.T	MIO.M	Mei.D	Mei.D	YUKINA	asami.T		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Release & Strength		Body Balance	Hip & Leg	Basic	Waist	Pre Basic	jump to burn		
YUKINA		Mei.D	asami.T	MIO.M	Mei.D	Mei.D	MIO.M		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Back & Arm		Back & Spine	Leg Lines	Advance	Hip & Leg		
MIO.M		asami.T		Mei.D	YUKINA	YUKINA	asami.T		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Shape up waist						Body Balance	Basic		
YUKINA						Mei.D	MIO.M		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
						17:30 ~ 18:30	Animal Stretch		
							YUKINA		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Hip & Leg					
MIO.M		Mei.D	MIO.M	MIO.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic		Waist	Hip & Leg	Power up Control					
Mei.D		asami.T	asami.T	YUKINA					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg		Pilates Workout	Back & Arm	Basic					
MIO.M		Mei.D	asami.T	MIO.M					

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
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	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		jump to burn	Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Power up Control			
asami.T		MIO.M	YUKINA	Mei.D	MIO.M	YUKINA			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Pilates Workout		Back & Arm	Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Basic			
Mei.D		asami.T	asami.T	Mei.D	asami.T	MIO.M			
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist			Leg Lines	Animal Stretch	jump to burn	Pilates Barre			
asami.T			YUKINA	YUKINA	MIO.M	YUKINA			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Back & Arm	Hip & Leg		
						asami.T	MIO.M		
						17:30 ~ 18:30	Basic		
							MIO.M		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Pre Basic		Shape up waist	Pilates Cardio	Advance					
Mei.D		YUKINA	Mei.D	YUKINA					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre		Basic	Body Balance	Back & Arm					
YUKINA		MIO.M	Mei.D	asami.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release & Strength		Leg Lines	Hip & Leg	Waist					
YUKINA		YUKINA	asami.T	asami.T					

⌚ : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール						2026/01/11	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24
火	水	木	金	土	日	月	火
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	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Waist	Pilates Barre	Power up Control	Body Balance	Basic		
asami.T	asami.T	Mei.D	YUKINA	Mei.D	MIO.M		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Animal Stretch	Basic	jump to burn	Basic	Waist	Leg Lines		Stretch & Conditioning
YUKINA	Mei.D	MIO.M	Mei.D	asami.T	YUKINA		MIO.M
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg		Body Balance	Back & Spine	Basic	jump to burn		Back & Arm
asami.T		Mei.D	YUKINA	Mei.D	MIO.M		asami.T
close		close	close	Pilates Cardio	Back & Spine		
close		close	close	Mei.D	YUKINA		
15:00 ~ 16:00				17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg			
				asami.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Waist				Pilates Workout
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T				Mei.D
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Leg Lines	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Workout				Basic
YUKINA	asami.T	MIO.M	Mei.D				MIO.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
jump to burn	Shape up waist	Waist	Hip & Leg				Back & Spine
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T				Mei.D

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール					
02/25	02/26	02/27	02/28		
水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Workout	jump to burn		
asami.T	Mei.D	Mei.D	MIO.M		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Pilates Cardio	Leg Lines	Back & Spine		
YUKINA	Mei.D	YUKINA	YUKINA		
close	close	close	13:30 ~ 14:30		
			Hip & Leg		
			Advance	Release&Strength	
			asami.T	YUKINA	YUKINA
					15:00 ~ 16:00
					Basic
					MIO.M
					17:30 ~ 18:30
					Pilates Barre
					YUKINA
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Leg Lines	jump to burn	Hip & Leg			
YUKINA	MIO.M	asami.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Waist	Body Balance			
MIO.M	asami.T	Mei.D			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
MIO.M	MIO.M	asami.T			

■ : 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。