

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/13 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	
10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Release&Strength		Hip Punch	Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Body Balance	Leg Lines	
Minami		Rika	Reika.A	Rina.T	Rina.T	yuriko.K	natsuko	
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Back & Arm		Basic	Pilates Workout	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg	Animal Stretch	
Rina.T		natsuko	Rika	Reika.A	Rina.T	yuriko.K	Rika	
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Shape up waist		Animal Stretch	Basic	Waist	Reset Flow	Basic	Hip & Leg	
Minami		Rika	Reika.A	Rina.T	yuki	Reika.A	yuki	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Back & Spine		Leg Lines		Stretch & Conditioning		Advance	Pre Basic	
Rika.A		natsuko		Reika.A		Rika	natsuko	
16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Waist						Waist	Hip Punch	
Rina.T						Rina.T	Rika	
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Cardio						Reset Flow	Power up Control	
Minami						Reika.A	yuki	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Arm		Shape up waist	Leg Lines	Pre Basic	Shape up waist			
Rina.T		yuki	natsuko	natsuko	Rika			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist		Power up Control	Back & Spine	Advance				
Rina.T		Rika	Reika.A	yuki				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pre Basic		Body Balance	Hip & Leg	Hip Punch				
natsuko		yuki	natsuko	natsuko				

【 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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Pre Basic	Animal Stretch	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Pilates Workout	Animal Stretch		
yuki	natsuko	natsuko	Reika.A	Rika	yuriko.K	Rika	Rika		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Hip & Leg	Hip Punch	Advance	Back & Spine	Basic	Waist	Pre Basic		
Rina.T	yuki	Rika	yuki	yuki	yuriko.K	Rina.T	natsuko		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Body Balance	Power up Control	Pre Basic	Reset Flow	Basic	Hip Punch	Back & Spine	Hip & Leg		
yuki	natsuko	natsuko	Reika.A	Rika	natsuko	Reika.A	Rika		
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine		Waist	Hip Punch			Power up Control	Release&Strength		
yuki		Rina.T	yuki			yuki	Rika		
close	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
16:00 ~ 17:00		Hip & Leg	Rika			Leg Lines	Back & Arm		
17:30 ~ 18:30		Pilates Cardio	natsuko			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
		natsuko				Hip & Leg	Reset Flow		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Waist	Back & Arm	Back & Arm	Pilates Workout	Pre Basic			Basic	
Reika.A	Rina.T	Rina.T	Rina.T	Minami	natsuko			yuki	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Waist	Animal Stretch		Basic	Shape up waist				Leg Lines	
Rina.T	Rika		Reika.A	yuki				natsuko	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		Waist	Release&Strength				Back & Spine	
Reika.A	Reika.A		Rina.T	Minami				yuki	

⌚: 体験可能なレッスン
 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時間前まで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								2026/01/13	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:00 ~ 11:00	水 10:30 ~ 11:30	木 10:00 ~ 11:00	金 10:30 ~ 11:30	土 10:00 ~ 11:00	日 10:00 ~ 11:00	月 10:00 ~ 11:00	火 10:00 ~ 11:00		
Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Stretch & Conditioning	Release&Strength	Power up Control	Basic	Waist		
Reika.A	Rina.T	yuki	Rika	Rika	yuriko.K	yuriko.K	Rina.T		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Waist	Power up Control	Back & Arm	Shape up waist	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg	Back & Spine		
Rina.T	Rika	Rina.T	Rika	Nozomi.K	yuriko.K	yuriko.K	Reika.A		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Pilates Cardio	Waist	Basic	Back & Arm	Reset Flow	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm		
Reika.A	Rina.T	yuki	Rina.T	yuki	Reika.A	Reika.A	Rina.T		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm		Waist		Basic	Advance	Back & Arm	Reset Flow		
Rina.T		Rina.T		Nozomi.K	yuki	Rina.T	Reika.A		
close		close		close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		close
close		close		Pilates Workout	Hip & Leg	Shape up waist			
				Rika	Reika.A	yuki			
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
				Back & Spine	Hip Punch	Stretch & Conditioning			
				yuki	yuki	Reika.A			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Advance	Pilates Cardio	Animal Stretch	Hip & Leg	Hip & Leg			Waist	Body Balance	
natsuko	Reika.A	Rika	Reika.A	Nozomi.K			Rina.T	yuki	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Hip Punch	Release&Strength	Hip & Leg	Waist					Pre Basic	
yuki	Rika	Reika.A	Rina.T					natsuko	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Basic	Power up Control	Reset Flow					Leg Lines	
natsuko	Reika.A	Rika	Reika.A					natsuko	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 10:00 ~ 11:00	金 10:30 ~ 11:30	土 10:00 ~ 11:00				
Leg Lines	Pre Basic	Hip Punch	Hip & Leg				
natsuko	natsuko	yuki	yuriko.K				
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30				
Advance	Waist	Hip & Leg	Reset Flow				
Rika	Rina.T	Reika.A	yuriko.K				
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00				
Pre Basic	Back & Arm	Body Balance	Back & Spine				
natsuko	Rina.T	yuki	yuki				
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30				
	Animal Stretch		Stretch & Conditioning				
	natsuko		Rika				
	close		close	16:00 ~ 17:00			
				Back & Arm			
				Rina.T			
				17:30 ~ 18:30			
				Pilates Cardio			
				Rika			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00				
Basic	Hip & Leg	Power up Control	Body Balance				
Reika.A	Nozomi.K	Rika	yuki				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pilates Workout	Basic	Reset Flow					
Rika	yuki	Reika.A					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg	Shape up waist	Basic					
Reika.A	Nozomi.K	Rika					

■ : 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。