

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/14	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		
Waist		Back & Arm	Shape up waist		Pilates Barre	Hip & Leg	Back & Arm		
RINA.K		YUA.s	mizuki.K		Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning		
Ikumi.S		Ikumi.S	Harune.A		YUA.s	YUA.s	Harune.A		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning		Basic			Release&Strength	Shape up waist	Basic		
Harune.A		YUA.s			Ikumi.S	mizuki.K	mizuki.K		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Basic	Hip & Leg			
Ikumi.S					YUA.s	Harune.A			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Shape up waist		Basic		Waist		Hip & Leg		close	
mizuki.K		YUA.s		RINA.K		Harune.A		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Pilates Barre		Stretch & Conditioning		Basic		Back & Arm		close	
Ikumi.S		Harune.A		Harune.A		YUA.s		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Waist		Back & Arm		Hip & Leg		Basic		close	
mizuki.K		YUA.s		Harune.A		Harune.A		close	

【 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		close	
Basic		Release&Strength		Waist		Pilates Barre		close	
Harune.A		mizuki.K		RINA.K		Ikumi.S		close	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		close	
Back & Arm		Basic		Hip & Leg		Release&Strength		close	
YUA.s		YUA.s		Ikumi.S		mizuki.K		close	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close	
Hip & Leg		Stretch & Conditioning		Back & Arm		Basic		close	
Harune.A		Harune.A		RINA.K		Harune.A		close	
15:00 ~ 16:00		Waist		mizuki.K		15:00 ~ 16:00		close	
mizuki.K		YUA.s		RINA.K		mizuki.K		close	
17:30 ~ 18:30		Back & Arm		Hip & Leg		17:30 ~ 18:30		close	
YUA.s		Harune.A		Harune.A		mizuki.K		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		close	
Pilates Barre		Basic		Shape up waist		Waist		close	
Ikumi.S		Ikumi.S		mizuki.K		18:00 ~ 19:00		close	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Shape up waist		Waist		Pilates Barre		19:30 ~ 20:30		close	
mizuki.K		RINA.K		Ikumi.S		Ikumi.S		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		close	
Back & Arm		Pilates Barre		Stretch & Conditioning		19:30 ~ 20:30		close	
RINA.K		Ikumi.S		mizuki.K		Ikumi.S		close	

👉 : 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								2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 Harune.A	金 mizuki.K	10:30 ~ 11:30 Basic	土 YUA.s	日 mizuki.K	月 Waist	10:30 ~ 11:30 Waist	火
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre	12:00 ~ 13:00 Harune.A	12:00 ~ 13:00 Ikumi.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:00 ~ 13:00 YUA.s	12:30 ~ 13:30 Waist	12:30 ~ 13:30 RINA.K	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 YUA.s
13:30 ~ 14:30 Back & Arm	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning	13:30 ~ 14:30 YUA.s	14:30 ~ 15:30 Shape up waist	14:30 ~ 15:30 Ikumi.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	13:30 ~ 14:30 Ikumi.S
18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 RINA.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 RINA.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 mizuki.K
19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Shape up waist	19:30 ~ 20:30 Harune.A	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 RINA.K	19:30 ~ 20:30 mizuki.K	19:30 ~ 20:30 Harune.A	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 Harune.A
21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 YUA.s	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 RINA.K	21:00 ~ 22:00 YUA.s	21:00 ~ 22:00 RINA.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist	21:00 ~ 22:00 mizuki.K

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 Pilates Barre	木 Ikumi.S	金 RINA.K	土 YUA.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 RINA.K	10:30 ~ 11:30 YUA.s
12:30 ~ 13:30 Pre Basic	close	12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 RINA.K	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 YUA.s	12:00 ~ 13:00 Pre Basic
close	close	13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Pre Basic	13:30 ~ 14:30 RINA.K	13:30 ~ 14:30 mizuki.K	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning	15:00 ~ 16:00 Harune.A
18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 YUA.s	18:00 ~ 19:00 Ikumi.S	18:00 ~ 19:00 YUA.s	17:30 ~ 18:30 Back & Arm	17:30 ~ 18:30 RINA.K
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning	19:30 ~ 20:30 Harune.A	19:30 ~ 20:30 RINA.K	19:30 ~ 20:30 Harune.A	close	close
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Harune.A	21:00 ~ 22:00 Ikumi.S	21:00 ~ 22:00 Harune.A		

■ : 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。