

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール							
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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Pilates Workout		Hip Punch	Basic	Hip&Leg	Release&Strength	Power up Control	Hip&Leg
Riri		Riri	aiko.k	Riri	Sakura	Riri	Riri
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Release&Strength		Back&Arm	Pilates Workout	Pilates Barre	Shape up waist	Waist	Reset Flow
Haruka.M		aiko.k	Riri	Sakura	Haruka.M	未定	Sakura
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Advance		Basic	Waist	Back&Arm	Back&Spine	Basic	Animal Stretch
Riri		Riri	aiko.k	未定	Sakura	Riri	Riri
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	Pilates Cardio	Stretch&Conditioning	Basic	Back&Spine	Waist
Back&Arm		aiko.k		Sakura	Haruka.M	未定	aiko.k
Sakura						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	Pilates Barre	Shape up waist
Back&Spine						Haruka.M	Sakura
Haruka.M						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
17:30 ~ 18:30						Hip&Leg	Basic
Reset Flow						未定	aiko.k
Sakura							
19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Leg Lines		Hip&Leg	Power up Control	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Leg Lines
Haruka.M		未定	Sakura	aiko.k	aiko.k	Haruka.M	Riri
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre		aiko.k	Back&Spine	Reset Flow	Stretch&Conditioning		
Haruka.M		Haruka.M	Sakura	Sakura	Haruka.M		
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back&Arm		Hip&Leg	Waist	Pilates Barre			
		未定	aiko.k	aiko.k			

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール							
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Release&Strength	Pilates Cardio	Back&Spine	Back&Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Back&Arm	Hip Punch
Haruka.M	aiko.k	未定	aiko.k	aiko.k	Riri	未定	Sakura
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Back&Spine	Hip Punch	Waist	Leg Lines	Pilates Cardio	Release&Strength	Leg Lines	Back&Arm
Yume	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	Haruka.M	Sakura	Satomi.K
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Advance	Waist	Reset Flow	Waist	Basic	Waist	Hip&Leg	Reset Flow
Haruka.M	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	未定	Sakura
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
Hip Punch	Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Hip&Leg	Shape up waist	Pilates Barre	Basic
Yume	Riri	未定	Sakura	Riri	Haruka.M	aiko.k	Satomi.K
close	close	16:00 ~ 17:00	Pilates Cardio	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
		aiko.k				Back&Arm	Power up Control
		17:30 ~ 18:30	Leg Lines			未定	Sakura
		Sakura				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg	Release&Strength	Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Reset Flow	Waist
Riri	未定	aiko.k	Haruka.M	Sakura	未定	Sakura	aiko.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Back&Arm		Hip Punch	Animal Stretch			Power up Control
Yume	aiko.k		Sakura	Riri			Riri
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Pilates Workout	Hip&Leg		Advance	Basic			Pilates Barre
Riri	未定		Haruka.M	Sakura			aiko.k

・体験可能レッスン  
・クラスの選択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。  
・予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前まで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	水	木	金	土	日	月		火	
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Advance	Shape up waist	Back&Arm	Power up Control	Waist	Basic	Animal Stretch	Pilates Cardio		
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k		
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	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	Animal Stretch	Waist	Basic	Pilates Cardio	Release&Strength	Waist	Basic		
Akane.I	Sakura	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	aiko.k	Akane.I		
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	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 Workout	Back&Arm	Basic	Leg Lines	Hip&Leg	Waist	Hip&Leg	Pilates Barre		
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k		
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	14:30 ~ 15:30
Hip&Leg		Shape up waist	Waist	Basic	Power up Control	Pilates Workout	Waist		
Akane.I		Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	Riri	Akane.I		
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
					Leg Lines	Shape up waist	Basic		
					Sakura	Haruka.M	aiko.k		
					17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
					Back&Arm	Animal Stretch	Hip Punch		
					Akane.I	Sakura	Riri		
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	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Basic	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Shape up waist		
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k	Haruka.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	
Basic	Reset Flow	Back&Spine	Pilates Cardio					Back&Arm	
Akane.I	Sakura	Haruka.M	aiko.k					Akane.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back&Arm	Hip&Leg	Pilates Cardio	Hip Punch	Riri				Advance	
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Riri					Haruka.M	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール								
02/25	02/26	02/27	02/28					
水	木	金	土					
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00				
Stretch&Conditioning	Basic	Leg Lines	Back&Arm					
Riri	Akane.I	Haruka.M	Akane.I					
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30				
Back&Arm	Shape up waist	Reset Flow	Hip&Leg					
Haruka.M	Haruka.M	Sakura	Akane.I					
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00				
Hip Punch	Back&Arm	Waist	Pilates Workout					
Riri	Akane.I	Haruka.M	Sakura					
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30				
Advance		Power up Control	Release&Strength					
Haruka.M		Sakura	Akane.I					
close	close	close	close	16:00 ~ 17:00				
				Basic				
				Sakura				
				17:30 ~ 18:30				
				Hip Punch				
				Riri				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00				
Hip&Leg	Leg Lines	Pilates Workout	Back&Spine					
Akane.I	Sakura	Riri	Sakura					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Leg Lines	Waist	Release&Strength						
Riri	aiko.k	Haruka.M						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Power up Control	Back&Spine						
Akane.I	Riri	Riri						

: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時間前迄にご連絡して下さい。  
・レッスンの開始時間に遅刻を伴つてのキャンセルは時間外キャンセルとなります。  
※毎回キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

