

【 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		
Release&Strength		jump to burn	Basic		Waist	Hip&Leg	Basic		
Kotono.E		Miki.N	Kotono.E		Miki.N	ayumi.o	Kotono.E		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		Basic	Pilates Cardio		Back&Arm	Release&Strength	Stretch&Conditioning		
ayumi.o		Elliy	Miki.N		Kotono.E	Elliy	ayumi.o		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Hip&Leg			Pilates Cardio	Waist	jump to burn		
Kotono.E		Miki.N			Miki.N	ayumi.o	Kotono.E		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Hip&Leg					Basic	Waist			
ayumi.o					Kotono.E	ayumi.o			
close		close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Basic		Stretch&Conditioning		Back&Arm		Basic		Back&Arm	
ayumi.o		ayumi.o		Elliy		Elliy		Elliy	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close	
Back&Arm		Basic		Hip&Leg		jump to burn		close	
Elliy		Miki.N		ayumi.o		Kotono.E		close	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Waist		Hip&Leg		Basic		Release&Strength		close	
ayumi.o		ayumi.o		Elliy		Elliy		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	10:30 ~ 11:30		
	Release&Strength	Waist			Pilates Cardio	Waist	Back&Arm		
	Kotono.E	ayumi.o			Miki.N	ayumi.o	Kotono.E		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Pilates Cardio	Back&Arm			Waist	Basic	Hip&Leg		
	Miki.N	Elliy			ayumi.o	Elliy	Miki.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic	Hip&Leg			Basic	Hip&Leg	Release&Strength		
	Kotono.E	ayumi.o			Miki.N	ayumi.o	Kotono.E		
	15:00 ~ 16:00	jump to burn			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Kotono.E				Kotono.E	Miki.N			
close		close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Release&Strength		Elliy		Basic		close	
Hip&Leg		Elliy		Elliy		Basic		close	
19:30 ~ 20:30		Basic		Pilates Cardio		Basic		close	
ayumi.o		Miki.N		ayumi.o		Kotono.E		close	
21:00 ~ 22:00		Back&Arm		Release&Strength		jump to burn		Elliy	
Elliy		Elliy		Kotono.E		Elliy		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								2026/01/14	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			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Basic		Waist	Basic	jump to burn			Basic	
Kotono.E	Kotono.E		Elliy	Elliy	Miki.N			Elliy	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	Waist			Stretch & Conditioning	
ayumi.o	Miki.N		Miki.N	ayumi.o	ayumi.o			ayumi.o	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Pilates Cardio			Release & Strength	Back & Arm	Basic			Hip & Leg	
Kotono.E			Elliy	Elliy	Miki.N			Elliy	
close	close	close	close	close		close	close	close	close
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	Back & Arm	Basic	Waist					jump to burn	
Elliy	Elliy	Elliy	ayumi.o					Miki.N	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	jump to burn	Hip & Leg					Basic	
ayumi.o	Miki.N	Miki.N	Miki.N					ayumi.o	
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	Waist	Back & Arm	Basic					Waist	
Elliy	Elliy	Elliy	ayumi.o					Miki.N	

【 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				
Back & Arm		Stretch & Conditioning	Waist				
Elliy		ayumi.o	ayumi.o				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Pilates Cardio	Basic				
Kotono.E		Miki.N	Kotono.E				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Basic	Release & Strength	Back & Arm					
ayumi.o	Elliy	Kotono.E					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pilates Cardio	Back & Arm	Waist					
Miki.N	Kotono.E	Miki.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg					
ayumi.o	Elliy	Kotono.E					

■ : 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。