

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/16	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	
Shape up waist		Back & Arm	Body Balance			jump to burn	Pilates Barre	Release&Strength	
Hitomi.N		Mifuyu	Hitomi.N			Kurumi.u	Kurumi.u	syuri.i	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic		Leg Lines	Back & Spine			Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn	
Mifuyu		Hitomi.N	Hitomi.N			yume.N	syuri.i	Kurumi.u	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Body Balance		Pilates Cardio	Reset Flow			Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
Hitomi.N		Mifuyu	Mifuyu			Kurumi.u	Kurumi.u	syuri.i	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio		
Reset Flow							syuri.i		
Mifuyu							16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg		
Reset Flow		Pilates Cardio	Release&Strength	Shape up waist	Hitomi.N				
Mifuyu		syuri.i	syuri.i						
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		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm					
Moeka.Y		Kurumi.u	syuri.i	syuri.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	Body Balance		
Waist		Back & Arm	Leg Lines						
Moeka.Y		syuri.i	Hitomi.N						

【 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		
Waist		Basic			Back & Spine	Shape up waist	Back & Spine		
Kurumi.u		Kurumi.u			Hitomi.N	Hitomi.N	Hitomi.N		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Cardio		Back & Arm			Basic	Hip & Leg	Leg Lines		
syuri.i		Hitomi.N			Kurumi.u	syuri.i	Hitomi.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Pilates Barre			Leg Lines	Body Balance	jump to burn		
Kurumi.u		Kurumi.u			Hitomi.N	Hitomi.N	yume.N		
15:00 ~ 16:00		Body Balance			15:00 ~ 16:00				
Hitomi.N		Hitomi.N				Waist			
16:30 ~ 17:30		Hip & Leg			16:30 ~ 17:30	Back & Spine	Back & Arm		
close	close	yume.N				Hitomi.N	Hitomi.N		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			
Leg Lines		Shape up waist		Waist	Back & Arm	Release&Strength			
Hitomi.N		Hitomi.N		syuri.i	syuri.i	syuri.i			
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Hip & Leg			Basic	jump to burn					
yume.N			Kurumi.u	Kurumi.u					
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Spine			Pilates Cardio	Release&Strength					
Hitomi.N			syuri.i	syuri.i					

👉 : 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								2026/01/16	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30 jump to burn Kurumi.u	水 10:30 ~ 11:30 Waist Kurumi.u	木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yume.N	金 10:30 ~ 11:30 Waist yume.N	土 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Moeka.Y	日 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Moeka.Y	月 10:30 ~ 11:30 Basic Kurumi.u	火 10:30 ~ 11:30 Basic Kurumi.u		
12:00 ~ 13:00 Basic Kurumi.u	12:00 ~ 13:00 Body Balance Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 Basic yume.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm syuri.i	12:30 ~ 13:30 Back & Arm syuri.i	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio syuri.i	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio syuri.i		
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yume.N	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Hitomi.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm syuri.i	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yume.N	14:30 ~ 15:30 Basic Moeka.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Moeka.Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kurumi.u	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kurumi.u		
close	close	close	close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kurumi.u	18:00 ~ 19:00 Body Balance Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist syuri.i	18:00 ~ 19:00 jump to burn yume.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hitomi.N		
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yume.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kurumi.u	19:30 ~ 20:30 Back & Arm syuri.i	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength syuri.i	19:30 ~ 20:30 Release&Strength syuri.i	19:30 ~ 20:30 Release&Strength syuri.i		
21:00 ~ 22:00 Waist mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yume.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio syuri.i	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio syuri.i	21:00 ~ 22:00 jump to burn yume.N	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Hitomi.N		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kurumi.u	木 10:30 ~ 11:30 Release&Strength syuri.i	金 10:30 ~ 11:30 Leg Lines Hitomi.N	土 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kurumi.u				
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yume.N	12:00 ~ 13:00 Basic Kurumi.u	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio syuri.i	13:30 ~ 14:30 Body Balance Hitomi.N				
13:30 ~ 14:30 jump to burn Kurumi.u	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg syuri.i	13:30 ~ 14:30 Body Balance Hitomi.N	15:00 ~ 16:00 Release&Strength syuri.i				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist syuri.i	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mari.y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kurumi.u	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Hitomi.N				
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yume.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yume.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kurumi.u				
21:00 ~ 22:00 Back & Arm syuri.i	21:00 ~ 22:00 Basic Mari.y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kurumi.u					

■ : 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。