

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/15 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	Pilates Cardio	Waist	Release&Strength			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Machi.S		Aono.K	Aono.K			Elena.S	Elena.S	Maki.N
12:30 ~ 13:30	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Maki.N		Maki.N	Maki.N			Waist	Pre Basic	Basic
14:30 ~ 15:30	Basic	Back & Arm				Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm
Machi.S		Maki.N				Elena.S	Elena.S	Maki.N
16:30 ~ 17:30	Hip & Leg					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Maki.N						Hip & Leg	Body Balance	
close								
18:00 ~ 19:00	Basic	Waist	Release&Strength	Back & Arm				
Machi.S	Elena.S		Machi.S	Maki.N				
19:30 ~ 20:30	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Pilates Cardio				
Aono.K	Machi.S	Elena.S	Machi.S					
21:00 ~ 22:00	Body Balance	jump to burn	Basic	Hip & Leg				
Machi.S	Elena.S		Machi.S	Maki.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	Stretch & Conditioning	Waist			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Elena.S	Nanaho.K				jump to burn	Hip & Leg	Basic		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				Nanaho.K	Nanaho.K	Maki.N		
Back & Arm	Basic				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Maki.N	Machi.S				Body Balance	Pilates Cardio	Waist		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				Elena.S	Machi.S	Nanaho.K		
jump to burn	Release&Strength				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Elena.S	Nanaho.K				Pre Basic	Waist	jump to burn		
15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio				Nanaho.K	Nanaho.K	Nanaho.K		
Machi.S					15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg					Release&Strength	Back & Arm		
Nanaho.K						Machi.S	Maki.N		
18:00 ~ 19:00	Pre Basic								
Nanaho.K					18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	Hip & Leg		
19:30 ~ 20:30	Hip & Leg					Elena.S	Maki.N		
Maki.N					19:30 ~ 20:30	Body Balance	Basic		
21:00 ~ 22:00	Waist					Elena.S	Elena.S		
Nanaho.K					21:00 ~ 22:00	Hip & Leg	Back & Arm		
close									close
18:00 ~ 19:00									

⌚ : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/15 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 Pilates Barre	金 Hip & Leg	土 Pilates Barre	日 jump to burn	月 10:30 ~ 11:30	火 Pilates Cardio	
Maki.N	Elena.S		Elena.S	Elena.S	Tomomi.O		Machi.S	
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	Release&Strength	Basic		Pilates Barre	
Maki.N	Nanaho.K		Maki.N	Machi.S	Elena.S		Elena.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg		Body Balance	
Nanaho.K			Elena.S	Elena.S	Tomomi.O		Machi.S	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Back & Arm	Pre Basic		Waist			Pre Basic	
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K		Machi.S			Nanaho.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Body Balance	Waist	Hip & Leg		Back & Arm			Hip & Leg	
Machi.S	Nanaho.K	Maki.N		Maki.N			Elena.S	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
Release&Strength	Basic	jump to burn		Body Balance			Waist	
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K		Machi.S			Nanaho.K	

close

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Hip & Leg	金 Basic	土 Stretch & Conditioning	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Nanaho.K		Maki.N	Elena.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Waist	Pre Basic				
Maki.N		Elena.S	Nanaho.K				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance					
Machi.S	Maki.N	Machi.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Waist	jump to burn					
Elena.S	Machi.S	Elena.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Back & Arm	Release&Strength					
Machi.S	Maki.N	Machi.S					

■ : 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。