

【 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	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic	Karin.N	Waist	10:30 ~ 11:30	Basic		
Airi.K			non.k		Airi.T	10:30 ~ 11:30	non.k		
12:30 ~ 13:30	Back & Arm	Back & Arm	Waist	Airi.T	Airi.K	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg		
Airi.T									
14:30 ~ 15:30	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	Karin.M	Airi.K	13:30 ~ 14:30	Waist		
Airi.K		Karin.N							
16:30 ~ 17:30	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Airi.K	Airi.T	15:00 ~ 16:00	Back & Arm		
Airi.T									
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close		close		close		close		close	
close									

【 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 non.k	金 non.k	土 Release & Strength	日 Shape up waist	月 non.k	火 non.k	10:30 ~ 11:30 Basic	
12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Shape up waist	Airi.K	Airi.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg		12:00 ~ 13:00 Release & Strength	
Pilates Cardio		Airi.K		13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	14:30 ~ 15:30 Basic		13:30 ~ 14:30 Shape up waist	
				non.k	Airi.K	Airi.K		Airi.K	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 non.k	18:00 ~ 19:00 runa	18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Airi.T	18:00 ~ 19:00 non.k	18:00 ~ 19:00 runa	18:00 ~ 19:00 Basic	
19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 non.k	19:30 ~ 20:30 Airi.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio	19:30 ~ 20:30 runa	19:30 ~ 20:30 Airi.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	
21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 non.k	21:00 ~ 22:00 runa	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 non.k	21:00 ~ 22:00 runa	21:00 ~ 22:00 Waist	
Airi.K	Airi.T							Airi.T	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Waist	木 non.k	金 non.k	土 non.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio		
Airi.T				Chinatsu	Airi.K		
12:30 ~ 13:30 Back & Arm		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Back & Arm	Chinatsu	Airi.T		
Airi.T		Airi.T		13:30 ~ 14:30 Waist	13:30 ~ 14:30 jump to burn		
close	close	close	close	Airi.T	non.k		
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Basic		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre			
Airi.K	Airi.K	non.k		Airi.K			
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	19:30 ~ 20:30 jump to burn		close			
Airi.K	non.k	Airi.K		17:30 ~ 18:30 Release & Strength			
21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 non.k		non.k			
momoka.O							

■ : 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。