

[02/01 ~ 02/08] スケジュール								2026/01/13	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	
Hip & Leg		Basic	Pilates Workout			Shape up waist	Pre Basic	Shape up waist	
Rinako.M		MIO.N	Rinako.M			Noah.M	Himeno.s	Noah.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Waist	Back & Arm			Basic	Hip & Leg	Basic	
Noah.M		MIO.N	Rinako.M			Noah.M	MIO.N	MIO.N	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Hip & Leg	Basic			Pilates Barre	Release & Strength	Pilates Cardio	
Noah.M		MIO.N	Noah.M			Himeno.s	MIO.N	Noah.M	
16:30 ~ 17:30							15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Spine							Basic	Waist	
Rinako.M							Himeno.s	MIO.N	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Barre		Waist	Basic			Back & Spine			
Himeno.s		MIO.N	Noah.M			Rinako.M			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm		Pre Basic	Back & Arm			Hip & Leg			
Himeno.s		Himeno.s	MIO.N			Rinako.M			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Pilates Cardio			Back & Arm			
Himeno.s		MIO.N	Noah.M			Noah.M			

[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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic	Body Balance	Back & Arm			Hip & Leg	Pilates Cardio	Pilates Barre	Waist	
Noah.M	Rinako.M	Noah.M			MIO.N	Noah.M	Himeno.s	Noah.M	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Waist	Pre Basic	Release & Strength			Pilates Barre	Back & Arm	Waist	Pilates Cardio	
Noah.M	Himeno.s	MIO.N			Himeno.s	Noah.M	Noah.M	Noah.M	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Arm		jump to burn			Back & Arm	jump to burn	Pre Basic		
Rinako.M		Noah.M			MIO.N		Himeno.s		
15:00 ~ 16:00		Hip & Leg			15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		
MIO.N		Noah.M			Noah.M		Noah.M		
16:30 ~ 17:30		Basic			16:30 ~ 17:30	Shape up waist			
Noah.M					Noah.M				
18:00 ~ 19:00		Waist			18:00 ~ 19:00	Basic			
MIO.N					MIO.N				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Basic				Back & Arm	Pre Basic		Hip & Leg	
Rinako.M	MIO.N				Rinako.M	Himeno.s		Rinako.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	
Body Balance	Pilates Barre				Waist	Pilates Workout		Back & Spine	
Rinako.M	Himeno.s				Noah.M	Rinako.M		Rinako.M	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	Basic	Body Balance		
Pilates Barre	jump to burn				Rinako.M	Rinako.M			
Himeno.s	MIO.N								
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30									

⌚: 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								2026/01/13	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		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning	Pre Basic			jump to burn	Basic	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	
Himeno.s	Himeno.s			MIO.N	Himeno.s	Rinako.M	Himeno.s	Himeno.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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Stretch & Conditioning			Waist	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Hip & Leg	Basic	
MIO.N	Himeno.s			Noah.M	Himeno.s	Himeno.s	MIO.N	Himeno.s	
13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Shape up waist			Basic	Back & Arm	Body Balance	Basic	Pilates Workout	
Himeno.s	Noah.M			Noah.M	MIO.N	Rinako.M	Himeno.s	Rinako.M	
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release&Strength	Basic	Pilates Workout	Basic			jump to burn			
Rinako.M	Noah.M	Rinako.M	Rinako.M			MIO.N			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm				Hip & Leg		
MIO.N	Rinako.M	Rinako.M	MIO.N				MIO.N		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm	Release&Strength	Pre Basic	Hip & Leg					Basic	
Rinako.M	Rinako.M	Himeno.s	Rinako.M					Rinako.M	

【 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 & Spine		Basic	jump to burn				
Rinako.M		Himeno.s	Noah.M				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Body Balance		jump to burn	Basic				
Rinako.M		Noah.M	Himeno.s				
14:00 ~ 15:00		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Stretch & Conditioning		Pre Basic	Shape up waist				
Himeno.s		Himeno.s	Noah.M				
close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
jump to burn	Waist	Back & Arm					
MIO.N	MIO.N	Noah.M					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic	Shape up waist	Hip & Leg					
Noah.M	Noah.M	Rinako.M					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout					
Noah.M	Noah.M	Rinako.M					

■ : 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。