

【 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	
Basic		Release&Strength	Pre Basic		Basic	Hip&Leg	Waist		
SHIORI.O		Rin.Y	Chihiro.N		SHIORI.O	SHIORI.O	Atsuko.a		
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
		Pilates Barre	jump to burn		Back & Spine	Waist			
		SHIORI.O	Rin.Y		Chihiro.N	Rin.Y			
12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		
Stretch & Conditioning		Basic			Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic		
Chihiro.N		Rin.Y			SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N		
		close	close	close	close	close			
14:30 ~ 15:30					15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning			
Back & Arm					Rin.Y				
SHIORI.O					14:30 ~ 15:30	Hip & Leg			
							Atsuko.a		
16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
Shape up waist		Waist	Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine		
Chihiro.N		MOMOKA.K	SHIORI.O	CHIWARU	Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		Hip & Leg	Waist	Basic	Shape up waist				
		SHIORI.O	Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
		Body Balance	Back & Arm	Leg Lines	jump to burn				
		MOMOKA.K	SHIORI.O	CHIWARU	Rin.Y				

【 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	Waist			Body Balance	Back & Spine	Basic		
	Rin.Y	Rin.Y			Nanami.N	Chihiro.N	SHIORI.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Leg Lines	Back & Arm			jump to burn	Hip & Leg			
	Chihiro.N	SHIORI.O			Rin.Y	Atsuko.a			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		
	Stretch & Conditioning	Release&Strength			Basic	Pilates Barre	Shape up waist		
	Rin.Y	Rin.Y			Rin.Y	Chihiro.N	Chihiro.N		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00				
	Basic				Basic				
	Rin.Y				Rin.Y				
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	16:30 ~ 17:30			
	Hip & Leg	Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Waist	Back & Arm			
	SHIORI.O	SHIORI.O	Rin.Y	Nanami.N	Atsuko.a	Chihiro.N			
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
	Pilates Barre			Back & Spine	Back & Arm				
	Chihiro.N			Chihiro.N	Atsuko.a				
	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	Basic			Waist	Hip & Leg				
	SHIORI.O			Rin.Y	Atsuko.a				

👉 : 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								2026/01/16	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		
Basic	Leg Lines		Back & Spine	Back & Arm	Pilates Barre		Hip & Leg		
SHIORI.O	Chihiro.N		Chihiro.N	Chihiro.N	SHIORI.O		SHIORI.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00		
Waist	Back & Spine		Hip & Leg	Release&Strength			Leg Lines		
Rin.Y	Chihiro.N		Chihiro.N	SHIORI.O			Chihiro.N		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg			Basic	Pre Basic	Back & Arm		Basic		
SHIORI.O			SHIORI.O	Chihiro.N	ryoka		SHIORI.O		
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	16:30 ~ 17:30	17:30 ~ 18:30		
jump to burn	Release&Strength	Waist	Pilates Barre	Basic	Release&Strength		Pilates Barre		
Rin.Y	Rin.Y	Rin.Y	SHIORI.O	SHIORI.O	SHIORI.O		SHIORI.O		
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	Basic	Hip & Leg	Shape up waist				Pre Basic		
Chihiro.N	SHIORI.O	Atsuko.a	Chihiro.N				Chihiro.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		
Pre Basic	jump to burn	Basic	Back & Arm				Back & Spine		
Chihiro.N	Rin.Y	Rin.Y	SHIORI.O				Chihiro.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				
Shape up waist		Basic	Release&Strength				
Chihiro.N		Rin.Y	Rin.Y				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pre Basic		Release&Strength	Basic				
Chihiro.N		Rin.Y	SHIORI.O				
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			
Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Barre				
Rin.Y	Chihiro.N	Atsuko.a	SHIORI.O				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Pilates Barre	jump to burn	Back & Arm					
SHIORI.O	Rin.Y	SHIORI.O					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist					
Rin.Y	Chihiro.N	Atsuko.a					

■ : 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。