

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/05 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
jump to burn		Shape up waist	jump to burn		Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg	
Noa.m		Yuina.D	Kiko.M		Mana.H	Sazuki	Kalia	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back & Arm		Pre Basic	Waist		Hip & Leg	Waist	Pre Basic	
Shiori.H		Sazuki	Kiko.M		Noa.m	Shiori.H	Sazuki	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Stretch & Conditioning			Basic	Back & Arm	Leg Lines	
Noa.m		Yuina.D			Mana.H	Sazuki	Sazuki	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm					Waist	Basic		
Shiori.H					Shiori.H	Kalia		
close	close	close	close	close	close	close	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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Back & Spine					
Noa.m	Yuina.D	Yuina.D	Yuina.D					
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Workout	Back & Spine	Basic					
Noa.m	Noa.m	Yuina.D	Yuina.D					
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Basic	Pilates Workout	Hip & Leg					
Sazuki	Noa.m	Noa.m	Noa.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			
Pilates Cardio		Basic		Basic	Leg Lines	Basic			
Chizuru.S		Sazuki		Kotono.C	Sazuki	Sazuki			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Basic	Stretch & Conditioning			Back & Arm	jump to burn	Shape up waist			
Yuina.D	Yuina.D			Kotono.C	Noa.m	Yuina.D			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Back & Arm	Basic			Pilates Workout	Hip & Leg	Basic			
Chizuru.S	Sazuki			Noa.m	Noa.m	Yuina.D			
15:00 ~ 16:00		Back & Spine			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Yuina.D			Pre Basic	Back & Arm			
close	close	close	close	close	close	close	close		
17:30 ~ 18:30		Waist			17:30 ~ 18:30				
		Sazuki			Pilates Cardio				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip & Leg		Shape up waist	Basic						
Noa.m		Yuina.D	Noa.m						
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic		Basic	Back & Spine						
Yuina.D		Noa.m	Yuina.D						
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist		jump to burn	Stretch & Conditioning						
Noa.m		Noa.m	Yuina.D						

⌚ : 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								2026/02/05	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 Noa.m	金 Chizuru.S	土 Pilates Cardio	日 Stretch & Conditioning	月 Back & Arm	火 Back & Spine	10:30 ~ 11:30	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Spine	Suzuki	Yuina.D	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio	Suzuki	close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 jump to burn	14:30 ~ 15:30 Shape up waist	15:00 ~ 16:00 Leg Lines	18:00 ~ 19:00 Basic	
18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	Yuri.H	Mizuki	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Waist	16:30 ~ 17:30 Kalia	17:30 ~ 18:30 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic	
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout	19:30 ~ 20:30 Basic	Noa.m	Noa.m	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 jump to burn	close	Kalia	19:30 ~ 20:30 Waist	
21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	Yuri.H	Mizuki	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio	21:00 ~ 22:00 Waist	close	close	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	
10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Noa.m	close	close	10:30 ~ 11:30 Suzuki	10:30 ~ 11:30 Yuina.D	close	close	18:00 ~ 19:00 Noa.m	
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout	12:00 ~ 13:00 Noa.m	close	close	12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	close	close	19:30 ~ 20:30 Noa.m	
13:30 ~ 14:30 Waist	13:30 ~ 14:30 Shape up waist	close	close	13:30 ~ 14:30 Suzuki	13:30 ~ 14:30 Noa.m	close	close	21:00 ~ 22:00 Noa.m	
18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout	close	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Yuina.D	close	close	18:00 ~ 19:00 Noa.m	
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning	19:30 ~ 20:30 Yuina.D	close	close	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Yuina.D	close	close	19:30 ~ 20:30 Noa.m	
21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	close	close	21:00 ~ 22:00 Noa.m	21:00 ~ 22:00 Noa.m	close	close	21:00 ~ 22:00 Noa.m	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 Noa.m	金 Suzuki	土 Yuina.D	10:30 ~ 11:30 Leg Lines	10:30 ~ 11:30 Basic	close	
12:30 ~ 13:30 Pilates Workout	Noa.m	close	close	12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	close	
13:30 ~ 14:30 Waist	close	close	close	13:30 ~ 14:30 Suzuki	13:30 ~ 14:30 Noa.m	close	
18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout	close	close	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Yuina.D	close	
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning	19:30 ~ 20:30 Yuina.D	close	close	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Yuina.D	close	
21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	close	close	21:00 ~ 22:00 Noa.m	21:00 ~ 22:00 Noa.m	close	

■ : 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。