

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/29	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			
Advance		Shape up waist	Advance		Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg		
Noa.m		Yuina.D	Kiko.M		Mana.H	Sazuki	インストラクター未確定		
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	Stretch & Conditioning	Pre Basic		
Shiori.H		Sazuki	Kiko.M		Noa.m	natuki.s	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						natuki.s	インストラクター未確定		
close	close	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	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	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	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			
	Pilates Cardio	Basic		Basic	Leg Lines	Basic			
	Chizuru.S	Shiori.H		Kotono.C	Sazuki	Kotono.C			
	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	Advance	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	Shiori.H		Noa.m	Noa.m	Yuina.D			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
	15:00 ~ 16:00		Back & Spine		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Yuina.D			Sazuki	Kalia			
	17:30 ~ 18:30		Waist		17:30 ~ 18:30				
		Shiori.H			Pilates Cardio				
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg		Shape up waist	Basic	Pre Basic	Back & Arm			
	Noa.m		Yuina.D	Noa.m	Sazuki	Kalia			
	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		Advance	Stretch & Conditioning					
	Noa.m		Noa.m	Yuina.D					

👉 : 体験可能なレッスン  
 ・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								2026/01/29	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 Pilates Cardio	土 Stretch & Conditioning	日 Back & Arm	月 10:30 ~ 11:30 Back & Spine	火 10:30 ~ 11:30 Yuina.D		
12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Spine	Suzuki	Chizuru.S	Kalia	Mana.H				
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio	Suzuki	Yuina.D	12:00 ~ 13:00 Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Yuina.D		
Suzuki	close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	Advance	Shape up waist	13:30 ~ 14:30 Chizuru.S	Noa.m	13:30 ~ 14:30 Waist	インストラクター未確定
18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Shape up waist	18:00 ~ 19:00 Yuri.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	18:00 ~ 19:00 Waist	15:00 ~ 16:00 Leg Lines	15:00 ~ 16:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Noa.m	18:00 ~ 19:00 Basic	
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Noa.m	19:30 ~ 20:30 Leg Lines	19:30 ~ 20:30 Advance	17:30 ~ 18:30 Back & Arm	17:30 ~ 18:30 Kalia	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 インストラクター未確定	
21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Yuri.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio	21:00 ~ 22:00 Suzuki	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Noa.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	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 Basic	10:30 ~ 11:30 Leg Lines	10:30 ~ 11:30 Yuina.D		
12:30 ~ 13:30 Pilates Workout	Noa.m	12:00 ~ 13:00 Pre Basic	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg	12:00 ~ 13:00 Suzuki	12:00 ~ 13:00 Noa.m		
close	close	close	close	13:30 ~ 14:30 Waist	13:30 ~ 14:30 Shape up waist		
18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout	18:00 ~ 19:00 インストラクター未確定	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning	15:00 ~ 16:00 Basic	15:00 ~ 16:00 Yuina.D		
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning	19:30 ~ 20:30 Yuina.D	19:30 ~ 20:30 インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Basic	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout	17:30 ~ 18:30 Noa.m		
21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Noa.m	21:00 ~ 22:00 Waist	close	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。