

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Workout	Waist	Pre Basic	Hip & Leg	
Hip Punch		Stretch & Conditioning	Basic					
mayuki.T		Lin	Nene.Y	minori.T	Lin	Lin	Nene.Y	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	
Release&Strength		Back & Spine	Pilates Barre					
Nanami.O		Lin	Nanami.O	Nanami.O	Nene.Y	Nanami.O	Nene.Y	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip Punch	Basic	
Reset Flow		Release&Strength	Shape up waist					
mayuki.T		runa	Nene.Y	Nanami.O	Lin	Lin	mayuki.T	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic		Hip & Leg		Hip & Leg		Pilates Cardio	Reset Flow	
Nanami.O		runa		minori.T		Nanami.O	mayuki.T	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	close	close	
Waist						Pilates Barre	Shape up waist	
mayuki.T						Nanami.O	Nene.Y	
18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio						Waist	Back & Spine	
Nanami.O						Lin	mayuki.T	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		
Leg Lines		Pilates Cardio	Reset Flow	Body Balance	Basic			
Nene.Y		mayuki.T	mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Lin		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic		Waist	Release&Strength	Hip Punch				
Lin		Lin	Nanami.O	mayuki.T				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
jump to burn		Hip Punch	Basic	Hip & Leg				
Nene.Y		mayuki.T	mayuki.T	Nene.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	Pilates Barre	Power up Control	Back & Spine	Pilates Workout		
Basic	Back & Spine	Hip Punch	jump to burn			mayuki.T	Lin		
Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Body Balance	Basic	Release&Strength	Back & Arm		
Leg Lines	Release&Strength	Basic	Waist			Nanami.O	Nanami.O		
Nene.Y	Nanami.O	Nanami.O	mayuki.T	Nene.Y	yuri.h				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic		
Pilates Cardio	Reset Flow	Hip & Leg	Leg Lines			Nanami.O	Lin		
Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T				
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00			
Back & Arm	Pilates Cardio	Basic			Hip & Leg	Power up Control			
Nanami.O	mayuki.T	mayuki.T			mayuki.T	mayuki.T			
16:30 ~ 17:30	Pilates Workout		close	close	Basic	Reset Flow	close		
close	close	Lin			yuri.h	mayuki.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	Pilates Barre		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Nene.Y	Nene.Y	Nanami.O		Lin	Lin	Nanami.O			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pre Basic	Pilates Barre				Power up Control	Shape up waist			
Lin	Nanami.O				mayuki.T	Nene.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip Punch	Body Balance				Pre Basic	Back & Spine			
Lin	Nene.Y				Lin	Lin			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Basic	Back & Arm		Release&Strength		
Nene.Y	Nene.Y	Lin	Lin	Lin	Nanami.O		Nanami.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		close	close	19:30 ~ 20:30		Reset Flow		
Pre Basic	Pilates Barre				Power up Control	Shape up waist	Nene.Y		
Lin	Nanami.O				mayuki.T	Nene.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip Punch	Body Balance				Pre Basic	Back & Spine			
Lin	Nene.Y				Lin	Lin			

⌚: 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								2026/01/14	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30		
Body Balance	Waist	Leg Lines	Shape up waist	Back & Spine	Pilates Workout	Body Balance	Back & Spine		
Lin	Momoka.O	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin	Lin	yume		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Power up Control	Back & Spine	Basic	Back & Arm	Waist	Pilates Cardio	Pre Basic		
Lin	mayuki.T	Lin	Nene.Y	Nanami.O	mayuki.T	Nanami.O	Lin		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength	Power up Control	Pre Basic	Shape up waist	Pilates Workout		
Nanami.O	Momoka.O	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Lin	Lin	yume		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Pilates Barre		Pre Basic		Shape up waist	Hip & Leg	Leg Lines	Hip & Leg		
Nanami.O		Lin	Nene.Y	mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y	Lin		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
close				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
				Basic	Body Balance	Back & Arm			
				Nanami.O	Lin	Nanami.O			
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
				Release&Strength	Hip Punch	jump to burn			
				Nanami.O	mayuki.T	Nene.Y			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00		
Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio	jump to burn	Leg Lines		Reset Flow	Basic		
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	Nene.Y	Nene.Y		Nene.Y	mayuki.T		
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		
Release&Strength	Reset Flow	Basic	Back & Arm			Stretch & Conditioning			
Nanami.O	mayuki.T	Lin	Nene.Y			Lin			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
Back & Arm	Leg Lines	Hip Punch	Power up Control			Power up Control			
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	mayuki.T				mayuki.T		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30				
Pilates Cardio	Waist	Basic	Waist				
Nanami.O	未確定	未確定	未確定				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist	Power up Control	Waist	Pre Basic				
未確定	mayuki.T	未確定	Lin				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Basic	Waist	Basic	Waist				
未確定	未確定	未確定	未確定				
15:00 ~ 16:00	Reset Flow	15:00 ~ 16:00	Release&Strength				
close	mayuki.T	close	Nanami.O				
close		close	16:30 ~ 17:30	Pilates Workout			
			Lin				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00		
Hip Punch	jump to burn	Waist	Back & Arm				
mayuki.T	Nene.Y	未確定	Nanami.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pre Basic	Back & Spine	Leg Lines					
Lin	mayuki.T	Nene.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Spine	Leg Lines	Body Balance					
Lin	Nene.Y	Nene.Y					

■ : 体験可範囲ussen
 - 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。