

【 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Waist		Release&Strength	Pilates Cardio		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic		
ASUKA.K		Satomi.N	未定		Saki.n	Leika.K	Saki.n		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pre Basic		Hip & Leg	Basic		Basic	Body Balance	Pilates Cardio		
未定		Saki.n	ASUKA.K		ASUKA.K	Satomi.N	未定		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Pre Basic			Hip & Leg	Hip & Leg	Back & Arm		
ASUKA.K		未定			Saki.n	Leika.K	Saki.n		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Body Balance					Pre Basic	Stretch & Conditioning			
Satomi.N					未定		Leika.K		
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		
Waist	Pre Basic	Basic	Release&Strength						
ASUKA.K	未定	Saki.n	Satomi.N						
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		
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio	Waist						
Saki.n	Saki.n	未定	ASUKA.K						
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		
Basic	Body Balance	Waist	Pre Basic						
ASUKA.K	Satomi.N	Saki.n	未定						

【 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		
Back & Arm	Waist			Stretch & Conditioning	Pre Basic	Pilates Cardio			
Saki.n	ASUKA.K			Leika.K	未定	未定			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Body Balance	Back & Arm			Waist	Hip & Leg	Basic			
Satomi.N	Leika.K			ASUKA.K	Saki.n	ASUKA.K			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Basic	Release&Strength			Back & Arm	Release&Strength	Body Balance			
Saki.n	Satomi.N			Leika.K	Satomi.N	Satomi.N			
15:00 ~ 16:00		Basic			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	ASUKA.K				Waist	Waist			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	Hip & Leg				17:30 ~ 18:30	Body Balance			
	Leika.K					Satomi.N			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic	Hip & Leg	Back & Arm							
ASUKA.K	Satomi.N	Saki.n							
19:30 ~ 20:30	Release&Strength			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Satomi.N				Saki.n	ASUKA.K				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Pre Basic	Hip & Leg							
ASUKA.K	未定	Saki.n							

👉 : 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								2026/01/14	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 Hip & Leg	金 Basic	土 Pre Basic	日 Stretch & Conditioning	月 Body Balance		10:30 ~ 11:30	Pre Basic
Leika.K				未定	Leika.K	Satomi.N			未定
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Back & Arm
Pre Basic	Hip & Leg			Hip & Leg	Waist	Waist			Saki.n
未定	Leika.K			Saki.n	Saki.n	ASUKA.K			13:30 ~ 14:30
13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			Hip & Leg
Stretch & Conditioning				Body Balance	Back & Arm	Release & Strength			Saki.n
Leika.K				Satomi.N	Leika.K	Satomi.N			
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	
Waist	Back & Arm	Basic	Waist					Basic	
Saki.n	Saki.n	ASUKA.K	ASUKA.K					ASUKA.K	
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	
Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Back & Arm					Release & Strength	
Satomi.N	Leika.K	未定	Saki.n					Satomi.N	
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	
Back & Arm	Basic	Waist	Basic					Waist	
Saki.n	Saki.n	ASUKA.K	ASUKA.K					ASUKA.K	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 Back & Arm	金 Basic	土 Back & Arm				
Saki.n		Saki.n	Leika.K				
12:30 ~ 13:30	Body Balance	Waist	Release & Strength				
Satomi.N		ASUKA.K	Satomi.N				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg					
ASUKA.K	Leika.K	Leika.K					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pilates Cardio	Pre Basic	Basic					
未定	未定	ASUKA.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning					
ASUKA.K	Leika.K	Leika.K					

■ : 体験可レッスン  
 - 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。