

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/10	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	Body Balance	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Hip Punch	Basic	jump to burn	Back & Arm		
AN.S	Naco	Naco	Naco	Naco	Nagisa.T	Mei.h	kano.k		
12:30 ~ 13:30	Hip & Leg	Hip Punch	Back & Arm	Basic	Power up Control	Back & Spine	Pilates Cardio		
kano.k	Nagisa.T	Mei.h	Mei.h	Naco		AN.S	Naco		
14:30 ~ 15:30	Pilates Workout	Basic	Reset Flow	Pilates Cardio	Release&Strength	Basic	Hip & Leg		
AN.S	Naco	Naco	Naco	Nagisa.T		Mei.h	kano.k		
16:30 ~ 17:30	Back & Arm	Basic	Release&Strength	Back & Spine	Pilates Workout	Hip & Leg	Advance		
kano.k	Mei.h	Nagisa.T	AN.S	AN.S		Mei.h	Naco		
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/01/10 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Pilates Workout	Waist
Pilates Workout	Basic	Release&Strength	Back & Arm	Waist	Basic	Pilates Workout	Waist		
AN.S	Mei.h	Nagisa.T	kano.k	Mei.h	Mei.h	AN.S	AN.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Hip & Leg	Power up Control
Hip & Leg	Power up Control	Waist	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Cardio	Waist	Basic		
kano.k	Nagisa.T	Mei.h	Naco	kano.k	Naco	Mei.h	未確定		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30		jump to burn
Basic	Waist	Shape up waist	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn		
AN.S	Mei.h	Nagisa.T	kano.k	ANS	Mei.h	Naco	AN.S		
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	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
Power up Control	Pre Basic	Waist	Basic			jump to burn	Reset Flow	Basic	
Naco	Naco	kano.k	ANS			Mei.h	Naco	ANS	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
Basic	Release&Strength	jump to burn	Advance			Hip & Leg	Back & Arm		
kano.k	Nagisa.T	Mei.h	Naco			kano.k	Mei.h		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	
Stretch & Conditioning	Reset Flow	Basic	Back & Spine				Body Balance		
Naco	Naco	kano.k	ANS				ANS		

【 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	10:30 ~ 11:30				
Stretch & Conditioning	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg				
Naco	Mei.h	ANS	kano.k				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Reset Flow	Hip & Leg	Waist	Pre Basic				
Naco	kano.k	Mei.h	Nagisa.T				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Back & Arm	Basic	Back & Spine	Pilates Workout				
kano.k	Mei.h	ANS	ANS				
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	15:00 ~ 16:00				
Waist	Pilates Cardio	Advance	Release&Strength				
ANS	Naco	Naco	Nagisa.T				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30				
Basic	Waist	Hip & Leg	Basic				
Mei.h	kano.k	kano.k	kano.k				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00				
Shape up waist	Pre Basic	Power up Control	Body Balance				
Nagisa.T	Naco	Naco	ANS				

■ : 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。