

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch		Shape up waist	Back & Arm		Leg Lines	Animal Stretch	Shape up waist		
Saya.N		Saya.N	nene.I		Saya.N	Miharu.H	Saya.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	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Waist		Hip & Leg	Back & Spine		Shape up waist	Basic	Hip & Leg		
nene.I		AKIHO.B	Miharu.H		Saya.N	AKIHO.B	AKIHO.B		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Leg Lines		Basic			Waist	Shape up waist	Basic		
Saya.N		AKIHO.B			AKIHO.B	Miharu.H	AKIHO.B		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm					Hip & Leg	Leg Lines			
nene.I					AKIHO.B	Saya.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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre		Hip & Leg	Basic	Back & Arm					
Saya.N		AKIHO.B	nene.I	nene.I					
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
Pilates Cardio		Waist	Hip Punch	jump to burn					
Miharu.H		AKIHO.B	Saya.N	nene.I					
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
Release&Strength		Animal Stretch	Waist	Basic					
Miharu.H		Miharu.H	nene.I	AKIHO.B					

【 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	jump to burn		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Release&Strength		Miharu.H	nene.I	Waist	Pilates Cardio	Basic			
Miharu.H				nene.I	Miharu.H	nene.I			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Animal Stretch		Back & Arm		jump to burn	Back & Arm	Shape up waist			
Miharu.H		nene.I		nene.I	nene.I	Saya.N			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg		Shape up waist		Hip & Leg	Release&Strength	Waist			
AKIHO.B		Saya.N		AKIHO.B	Miharu.H	nene.I			
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Waist		AKIHO.B			jump to burn	Pilates Barre			
AKIHO.B					nene.I	Saya.N			
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg			17:30 ~ 18:30	Basic			
AKIHO.B						AKIHO.B			
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Hip Punch			Hip & Leg	Basic					
Saya.N			Saya.N	AKIHO.B					
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Pilates Barre			Release&Strength	Shape up waist					
Saya.N			Miharu.H	Saya.N					
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm			Back & Spine	Leg Lines					
nene.I			Miharu.H	Saya.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 close	金 10:30 ~ 11:30	土 jump to burn	日 Hip & Leg	月 Back & Spine	火 Back & Arm	10:30 ~ 11:30	
Waist	Basic		nene.I	nene.I	AKIHO.B	Miharu.H	nene.I	Back & Arm	
nene.I								nene.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	Release&Strength	jump to burn	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Hip Punch		Miharu.H	nene.I	AKIHO.B	Pilates Cardio	Waist	Waist	
Saya.N	Saya.N			AKIHO.B	Miharu.H		nene.I	nene.I	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	Basic	Basic	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Leg Lines			nene.I	AKIHO.B	Miharu.H		Back & Arm	Back & Spine	
Saya.N							nene.I	Miharu.H	
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	
jump to burn	Shape up waist	Pilates Barre	Leg Lines					Pilates Cardio	
nene.I	Saya.N	Miharu.H	Saya.N					Miharu.H	
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 & Spine	Hip & Leg	Animal Stretch	Back & Arm					Leg Lines	
Miharu.H	AKIHO.B	Miharu.H	Saya.N					Saya.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	
Basic	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio					Hip & Leg	
Miharu.H	AKIHO.B	AKIHO.B	Miharu.H					Saya.N	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30	木 close	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30				
Waist		Shape up waist	Basic				
nene.I		Saya.N	AKIHO.B				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Animal Stretch		Leg Lines	Hip Punch				
Miharu.H		Saya.N	Saya.N				
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Release&Strength	Waist				
		Miharu.H	nene.I				
		15:00 ~ 16:00					
		Back & Spine					
		Miharu.H					
		close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Basic	Waist	Hip & Leg					
AKIHO.B	AKIHO.B	AKIHO.B					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip Punch	Basic	Pilates Cardio					
Saya.N	AKIHO.B	Miharu.H					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Barre	jump to burn	Basic					
Saya.N	nene.I	AKIHO.B					

■ : 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。