

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/08 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		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Basic		Body Balance	Power up Control	Hip Punch	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	
Momoka.m		maki.U	Kaco.F	maki.U	Hikaru.O	Hikaru.O	YUA.s	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Hip Punch		Basic	Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Pilates Barre	Pilates Workout	
Karin		Kaco.F	Karin	maki.U	maki.U	Lica.I	Kaco.F	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Waist		Advance	Pilates Workout	Animal Stretch	Waist	Back & Arm	Basic	
Momoka.m		maki.U	maki.U	On	Hikaru.O	Yuzuha.T	YUA.s	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
Release&Strength		Shape up waist		Reset Flow		Basic	Stretch & Conditioning	
Karin		Kaco.F		On		Lica.I	Kaco.F	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm						Hip & Leg	Back & Arm	
Ayumu.K						Hikaru.O	YUA.s	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio		Reset Flow	Back & Arm	Leg Lines	Basic	Back & Spine	Shape up waist	
Karin		On	Yuzuha.T	Karin	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Kaco.F	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Basic	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout			
		Hikaru.O	Hikaru.O	Yuzuha.T	maki.U			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Animal Stretch	Back & Spine	Waist	Back & Arm			
		On	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T			

【 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	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Pilates Workout	Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm		
Hikaru.O	Hikaru.O	Marina.K	maki.U	maki.U	Sayaka.T	Azusa	Yuzuha.T		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre	Back & Arm	Back & Spine	Back & Arm	Hip Punch	Advance	Pilates Cardio	Basic		
Hikaru.O	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T	maki.U	maki.U	Karin	Yuzuha.T		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm	Power up Control	Pilates Barre	Hip Punch		
Kaco.F	Hikaru.O	Karin	maki.U	Yuzuha.T	Kaco.F	Azusa	maki.U		
	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00			
	Back & Spine	Back & Arm	Basic		Animal Stretch	Leg Lines			
	Yuzuha.T	Yuzuha.T	Yuzuha.T		Karin	Karin			
close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	close	
					Pilates Barre	Back & Arm			
					Sayaka.T	Ayumu.K			
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
					Hip & Leg	Reset Flow			
					Kaco.F	Karin			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		
Body Balance	Pilates Cardio	Hip Punch	Advance	Hip & Leg	Leg Lines		Waist		
maki.U	maki.U	Karin	Azusa	Kaco.F	Karin		Hikaru.O		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		
Power up Control	Pilates Barre		Waist	Back & Spine			Pilates Barre		
Kaco.F	mai.M		Azusa	Yuzuha.T			Hikaru.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Hip Punch	Shape up waist		Reset Flow	Basic			Pilates Cardio		
maki.U	mai.M		Karin	Kaco.F			maki.U		

⌚ : 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。  
 ・レッスン開始時刻と時間前後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								2026/02/08	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
火 10:00 ~ 11:00	水 10:30 ~ 11:30	木 10:00 ~ 11:00	金 10:30 ~ 11:30	土 10:00 ~ 11:00	日 10:30 ~ 11:30	月 10:00 ~ 11:00	火 10:00 ~ 11:00		
Waist	Basic	Back & Spine	Hip Punch	Reset Flow	Basic	Pilates Cardio	Shape up waist		
Hikaru.O	Harune.A	Karin	On	Karin	Hikaru.O	maki.U	On		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		
Power up Control	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Hip & Leg	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Reset Flow		
Kaco.F	Harune.A	Yuzuha.T	Kaco.F	maki.U	maki.U	Kaco.F	On		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		
Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Reset Flow	Pilates Cardio	Hip & Leg	Back & Spine	Leg Lines		
Hikaru.O	Karin	Yuzuha.T	On	Karin	Kaco.F	Yuzuha.T	Karin		
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Workout		Leg Lines		Waist	Shape up waist	Back & Arm	Release&Strength		
Kaco.F		Karin		Hikaru.O	maki.U	Yuzuha.T	Karin		
close		close		close	close	close	close		
16:00 ~ 17:00	Pilates Workout	Pilates Barre	Waist			16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00		
	maki.U	Hikaru.O	Hikaru.O				maki.U		
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
		Basic	Body Balance		Power up Control				
		Hikaru.O	Kaco.F		Kaco.F				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Power up Control	Back & Arm			Basic	Hip & Leg	
Yuzuha.T	Hikaru.O	Ikumi.S	Kaco.F	Ayumu.K			Yuzuha.T	Kaco.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg	Waist					Back & Arm	
Karin	maki.U	Hikaru.O	Yuzuha.T					Yuzuha.T	
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	Release&Strength	Back & Spine					Body Balance	
Karin	Hikaru.O	Ikumi.S	Yuzuha.T					Kaco.F	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 10:30	木 10:00 ~ 11:00	金 10:30 ~ 10:30	土 10:00 ~ 11:00				
Advance	Waist	Power up Control	Shape up waist				
maki.U	Yuzuha.T	Kaco.F	maki.U				
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30				
Leg Lines	Pilates Cardio	Waist	Waist				
Karin	maki.U	Hikaru.O	maki.U				
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00				
Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Reset Flow				
Yuzuha.T	Yuzuha.T	Kaco.F	Karin				
close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30				
	Hip Punch		Basic				
	maki.U		Hikaru.O				
		close	16:00 ~ 17:00				
			Pilates Barre				
			Hikaru.O				
			17:30 ~ 18:30				
			Leg Lines				
			Karin				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00				
Pilates Workout	Basic	Back & Spine	Hip & Leg				
Kaco.F	Momoka.m	Yuzuha.T	Hikaru.O				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Shape up waist	Animal Stretch	Basic					
Kaco.F	Karin	Yuzuha.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg	Waist	Pilates Barre					
Hikaru.O	Momoka.m	Hikaru.O					

■ : 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。