

【 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	Waist	Leg Lines
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm	Leg Lines	Release&Strength	jump to burn				
suzuka.N	Riko.M	Kanami	mai.T	suzuka.N	suzuka.N	kotono.E	mai.T		
12:30 ~ 13:30	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	Body Balance	Pre Basic
Body Balance	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Waist				
ayano.H	mai.T	Kanami	mai.T	Riko.M	suzuka.N	Mari.y	Riko.M		
14:30 ~ 15:30	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	Hip Punch	
Waist	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic	jump to burn			
suzuka.N	Riko.M	mai.T	suzuka.N	suzuka.N	Riko.M	suzuka.N	mai.T		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm						Pilates Barre	Waist		
ayano.H						Mari.y	Riko.M		
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	Release&Strength		
						suzuka.N	18:00 ~ 19:00	Reset Flow	
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	Mari.y	
Release&Strength	Hip Punch	jump to burn	Pre Basic	Leg Lines					
suzuka.N	mai.T	suzuka.N	Riko.M	mai.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	19:30 ~ 20:30	close	
Hip Punch	Pre Basic	Back & Arm	Pilates Workout	Hip & Leg					
mai.T	Riko.M	ayano.H	mai.T	Riko.M					
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	close	
jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Leg Lines	Pilates Workout					
suzuka.N	Riko.M	ayano.H	mai.T	mai.T					

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール									
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic	Power up Control	Basic	Body Balance	Back & Arm	jump to burn	Stretch & Conditioning		
suzuka.N	suzuka.N	Kanami	suzuka.N	Chisaki.S	kotono.E	Riko.M	suzuka.N		
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	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Leg Lines	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip Punch	jump to burn	Pre Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio		
mai.T	Kanami	Chisaki.S	mai.T	Riko.M	Riko.M	mai.T	Kanami		
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	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist	Pre Basic	Waist		
mai.T	Kanami	Chisaki.S	ayano.H	Chisaki.S	Kanami	Riko.M	suzuka.N		
close	close	15:00 ~ 16:00	Back & Spine		15:00 ~ 16:00	jump to burn	Pilates Workout		
		Kanami			Riko.M	mai.T			
		16:30 ~ 17:30	Pilates Cardio		16:30 ~ 17:30	Pilates Barre		close	
		Chisaki.S			Kanami	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg		
		18:00 ~ 19:00	Basic		Riko.M				
		Chisaki.S							
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 Workout	Release&Strength		Leg Lines	Basic			Hip Punch		
Kanami	suzuka.N		mai.T	mai.T			mai.T		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre	Leg Lines		Waist	Pilates Cardio			Basic		
Kanami	mai.T		Riko.M	Kanami			mai.T		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Waist	Hip Punch		Pre Basic	Hip Punch			Reset Flow		
Riko.M	mai.T		Riko.M	mai.T			Kanami		

⌚ : 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 10:30 ~ 11:30	金 Pilates Cardio	土 Release&Strength	日 Reset Flow	月 Shape up waist	火 Reset Flow		
suzuka.N	Riko.M	Kanami	suzuka.N	Kanami	Kanami	Kanami	Nanami.N		
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	12:00 ~ 13:00		
Basic	Pre Basic	Back & Spine	jump to burn	Release&Strength	Leg Lines	mai.T	Waist		
suzuka.N	Riko.M	Kanami	Riko.M	suzuka.N	suzuka.N	Kanami	suzuka.N		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Pilates Workout	Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Power up Control	Kanami	Release&Strength		
Riko.M	mai.T	Riko.M	suzuka.N	Kanami	Kanami	mai.T	suzuka.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		
Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	mai.T	Pre Basic	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning		
Kanami	suzuka.N			Riko.M	Riko.M	mai.T	suzuka.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	jump to burn	Hip Punch	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Riko.M	mai.T	Riko.M		Riko.M	Pre Basic	Hip & Leg	Riko.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Back & Spine	Basic	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Kanami	suzuka.N			mai.T	mai.T	mai.T	mai.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 Workout	Pilates Barre	Back & Spine	Power up Control				
mai.T	Kanami	Kanami	Kanami				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Shape up waist	Power up Control	Back & Arm	Leg Lines				
Kanami	Kanami	Chisaki.S	mai.T				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Basic				
Kanami	ayano.H	Chisaki.S	suzuka.N				
close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
jump to burn	Hip & Leg	Waist	Shape up waist				
Riko.M	Riko.M	未確定	Kanami				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	16:30 ~ 17:30				
Release&Strength	Waist	jump to burn	Pilates Workout				
suzuka.N	Riko.M	suzuka.N	mai.T				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	18:00 ~ 19:00				
Waist	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Release&Strength				
Riko.M	mai.T	suzuka.N	suzuka.N				

■ : 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。