

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/16 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 & Leg		Waist	Basic	Pilates Cardio	Pilates Barre	Release & Strength	Back & Arm	
MIO.M		asami.T	MIO.M	Mei.D	Mei.D	YUKINA	asami.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Release & Strength		Body Balance	Hip & Leg	Basic	Waist	Pre Basic	jump to burn	
YUKINA		Mei.D	asami.T	MIO.M	Mei.D	Mei.D	MIO.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic		Back & Arm		Back & Spine	Leg Lines	Advance	Hip & Leg	
MIO.M		asami.T		Mei.D	YUKINA	YUKINA	asami.T	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Shape up waist						Body Balance	Basic	
YUKINA						Mei.D	MIO.M	
close	close	close	close	close	close		close	
						17:30 ~ 18:30	Animal Stretch	
							YUKINA	
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	
jump to burn		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Hip & Leg				
MIO.M		Mei.D	MIO.M	MIO.M				
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	
Pre Basic		Waist	Hip & Leg	Power up Control				
Mei.D		asami.T	asami.T	YUKINA				
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	
Hip & Leg		Pilates Workout	Back & Arm	Basic				
MIO.M		Mei.D	asami.T	MIO.M				

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		jump to burn	Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Power up Control			
asami.T		MIO.M	YUKINA	Mei.D	MIO.M	YUKINA			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Pilates Workout		Back & Arm	Waist	Pre Basic	Hip & Leg	Basic			
Mei.D		asami.T	asami.T	Mei.D	asami.T	MIO.M			
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Waist			Leg Lines	Animal Stretch	jump to burn	Pilates Barre			
asami.T			YUKINA	YUKINA	MIO.M	YUKINA			
close	close	close	close	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
						Back & Arm	Hip & Leg		
						asami.T	MIO.M		
						17:30 ~ 18:30	Basic		
							MIO.M		
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		
Pre Basic		Shape up waist	Pilates Cardio	Advance					
Mei.D		YUKINA	Mei.D	YUKINA					
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 Barre		Basic	Body Balance	Back & Arm					
YUKINA		MIO.M	Mei.D	asami.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release & Strength		Leg Lines	Hip & Leg	Waist					
YUKINA		YUKINA	asami.T	asami.T					
close	close	close	close	close					

👉 : 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						2026/01/16	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 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Waist	Pilates Barre	Pilates Cardio	Body Balance	Basic	Waist	asami.T
asami.T	asami.T	Mei.D	Kaho.H	Mei.D	MIO.M	12:00 ~ 13:00	Stretch & Conditioning
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	MIO.M
Animal Stretch	Basic	jump to burn	Basic	Waist	Leg Lines	13:30 ~ 14:30	Back & Arm
YUKINA	Mei.D	MIO.M	Mei.D	asami.T	YUKINA	13:30 ~ 14:30	asami.T
Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio	Back & Spine	15:00 ~ 16:00	Pilates Workout
asami.T	Mei.D	Kaho.H	Mei.D	Mei.D	YUKINA	16:30 ~ 17:30	Mei.D
close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	asami.T	Pilates Workout	Basic
Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Waist	19:30 ~ 20:30	YUKINA	Mei.D	MIO.M
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T	19:30 ~ 20:30	asami.T	19:30 ~ 20:30	21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Pilates Workout	YUKINA	YUKINA	Back & Spine	Mei.D
YUKINA	asami.T	MIO.M	Mei.D	asami.T	asami.T	21:00 ~ 22:00	Mei.D
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
jump to burn	Shape up waist	Waist	Hip & Leg	18:00 ~ 19:00	YUKINA	Pilates Workout	Basic
MIO.M	YUKINA	asami.T	asami.T	18:00 ~ 19:00	asami.T	Mei.D	MIO.M

【 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		
Hip & Leg	Pre Basic	Pilates Workout	jump to burn		
asami.T	Mei.D	Mei.D	MIO.M		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Pilates Cardio	Leg Lines	Back & Spine		
YUKINA	Mei.D	YUKINA	YUKINA		
close	close	close	close		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Hip & Leg	Advance	Release&Strength			
asami.T	YUKINA	YUKINA			
15:00 ~ 16:00	Basic	MIO.M			
17:30 ~ 18:30	Pilates Barre	YUKINA			
18:00 ~ 19:00	jump to burn	Hip & Leg			
Leg Lines	MIO.M	asami.T			
YUKINA					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
jump to burn	Waist	Body Balance			
MIO.M	asami.T	Mei.D			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
MIO.M	MIO.M	asami.T			

■ : 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。