

【 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
Pilates Barre		Stretch & Conditioning	Basic	Release&Strength	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	
minori.T		runa	Satomi.K	Miho.N	runa	minori.T	Maki.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Leg Lines	Hip Punch	Basic	Shape up waist	Waist	Advance	
Miho.N		Miho.N	minori.T	Satomi.K	Miho.N	Maki.H	Miho.N	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg		Basic	Back & Arm	Advance	Animal Stretch	Basic	Back & Arm	
minori.T		Satomi.K	Satomi.K	Miho.N	runa	Satomi.K	Maki.H	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Shape up waist						Hip Punch	Leg Lines	
Miho.N		close	close	close	close	minori.T	Miho.N	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm		Back & Arm	Pilates Workout	Waist	Body Balance	Back & Arm		
Maki.H		runa	minori.T	Maki.H	minori.T	Maki.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	18:00 ~ 19:00	
Waist		Basic	jump to burn	Leg Lines		Release&Strength		
Satomi.K		Miho.N	minori.T	Satomi.K	Miho.N	Satomi.K		
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	
jump to burn		Waist	Back & Arm	Back & Spine		Body Balance		
Maki.H		runa	Maki.H	Maki.H	minori.T	Kaori	minori.T	

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								2026/01/14 更新
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
Release&Strength	Power up Control	Pilates Barre	Hip Punch	Advance	Basic	Hip & Leg	Pilates Barre	
Miho.N	runa	runa	minori.T	Miho.N	Satomi.K	Kaori	minori.T	
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	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	Basic	Back & Spine	Back & Arm	jump to burn	Leg Lines	Pilates Cardio	Power up Control	
Maki.H	Miho.N	minori.T	Maki.H	Maki.H	Miho.N	runa	runa	
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	13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist	Back & Arm	jump to burn	Body Balance	
Miho.N	runa	runa	minori.T	Miho.N	Maki.H	Kaori	minori.T	
15:00 ~ 16:00		Basic			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Miho.N		runa			Release&Strength	Stretch & Conditioning		
16:30 ~ 17:30		Body Balance			Miho.N	runa		
minori.T		runa			Shape up waist			
18:00 ~ 19:00		Waist			18:00 ~ 19:00	16:30 ~ 17:30		
Miho.N		runa			jump to burn	Shape up waist		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		Power up Control	Back & Arm		18:00 ~ 19:00		
Waist	Back & Spine		runa	Maki.H		Leg Lines		
Satomi.K	minori.T					Miho.N		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		
Basic	Back & Arm		Waist	Release&Strength		Pilates Cardio		
Maki.H	Maki.H		Maki.H	Satomi.K		runa		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
jump to burn	Hip & Leg		Animal Stretch	Basic		Release&Strength		
Satomi.K	minori.T		runa	Satomi.K		Miho.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	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Release & Strength	Basic	Leg Lines	Back & Spine	Pilates Barre		
runa	Maki.H	Maki.H	Miho.N	Satomi.K	Miho.N	minori.T	runa		
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Waist	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre	Waist	Basic	Back & Spine		
Maki.H	Maki.H	Satomi.K	Satomi.K	minori.T	Maki.H	Miho.N	minori.T		
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Animal Stretch	Pilates Workout	Basic	Leg Lines	Hip & Leg	Advance	Pilates Barre	Hip & Leg		
runa	minori.T	Maki.H	Miho.N	runa	Miho.N	minori.T	runa		
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
15:00 ~ 16:00	Back & Arm	Basic	Back & Spine						
Satomi.K	Maki.H	minori.T	minori.T						
16:30 ~ 17:30	Body Balance	Pilates Barre							
minori.T	minori.T	minori.T							
18:00 ~ 19:00	Animal Stretch	Hip & Leg	Kaori						
runa									
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
Waist	Basic	Body Balance	Hip & Leg						
Maki.H	Satomi.K	minori.T	minori.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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance	Hip Punch	Back & Arm	Basic						
Miho.N	minori.T	Satomi.K	Maki.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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Release & Strength	Back & Spine	Pilates Workout						
Miho.N	Satomi.K	minori.T	minori.T						

【 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				
Advance	Back & Arm	Basic	Hip Punch				
Miho.N	Maki.H	Satomi.K	minori.T				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Cardio	Leg Lines	Hip Punch	Basic				
runa	Miho.N	minori.T	Maki.H				
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	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Release & Strength	Animal Stretch				
Miho.N	Maki.H	Satomi.K	runa				
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00			
				Pilates Barre			
				minori.T			
				16:30 ~ 17:30	Stretch & Conditioning		
				runa			
				18:00 ~ 19:00	Back & Arm		
				Maki.H			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Back & Arm	Basic	Pilates Barre					
Satomi.K	Satomi.K	runa					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Power up Control	Shape up waist	Body Balance					
runa	Miho.N	minori.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	jump to burn	Pilates Cardio					
Satomi.K	Satomi.K	runa					

■ : 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。