

【 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		
Hip & Leg		Advance	Pre Basic	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg	Basic		
MOE		mayumi	Momoka.Y	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	Kaoru.H		
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		
Basic		jump to burn	Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Back & Spine	Waist		
mayumi		MOE	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	mayumi	KAI.i		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
jump to burn		Back & Spine		Release & Strength	Waist	Basic	Pilates Cardio		
MOE		mayumi		Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	Kaoru.H		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Spine						Reset Flow	Hip & Leg		
mayumi						mayumi	KAI.i		
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									
close									

【 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
Body Balance	Waist	Advance	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm	Shape up waist		
KAI.i	Momoka.Y	mayumi	MOE	MOE	Kaoru.H	MOE	mayumi		
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Reset Flow	Basic	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg		
Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H	mayumi	KAI.i	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i		
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	
Waist		Pilates Cardio	Release & Strength	Body Balance	Pre Basic	Waist	Power up Control		
KAI.i		Kaoru.H	mayumi	MOE	Momoka.Y	Momoka.Y	mayumi		
close		close	close	jump to burn	Hip & Leg	Basic		close	
				MOE	Kaoru.H	KAI.i			
				17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning				
				Kaoru.H					
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 Cardio	Reset Flow	Power up Control	Basic				Basic		
Kaoru.H	mayumi	mayumi	KAI.i				Kaoru.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		
Back & Arm	Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn				Waist		
Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	MOE				KAI.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		
Pre Basic	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg				Pilates Cardio		
Momoka.Y	mayumi	KAI.i	KAI.i				Kaoru.H		

【 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				
Back & Spine	Pre Basic	Waist	Body Balance				
mayumi	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i				
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Reset Flow				
Momoka.Y	Kaoru.H	Momoka.Y	mayumi				
close	close	close	Shape up waist				
			Release & Strength				
			Momoka.Y				
			15:00 ~ 16:00				
			17:30 ~ 18:30	Pilates Cardio			
			Kaoru.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Body Balance	Pilates Barre	Hip & Leg					
KAI.i	MOE	MOE					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Back & Arm	Pilates Barre					
Kaoru.H	MOE	MOE					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	jump to burn	Release & Strength					
MOE	Kaoru.H	Momoka.Y					

■ : 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。