

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/28	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	RIRI.G	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Reset Flow		Release&Strength	Basic	Body Balance	Back & Arm	Shape up waist	Pilates Cardio		
makiho		RIRI.G	Azumi.S	meiko	Akane.S	honoka	makiho		
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		
Body Balance		Pilates Cardio	Reset Flow	Basic	jump to burn	Basic	Hip & Leg		
Akane.S		honoka	makiho	Azumi.S	Akane.S	Azumi.S	RIRI.G		
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 Punch		Hip & Leg	Pilates Workout	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Leg Lines		
makiho		RIRI.G	makiho	honoka	Azumi.S	RIRI.G	Riri		
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm						Back & Spine	Pre Basic		
Akane.S						honoka	makiho		
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30			
						Basic			
						Azumi.S			
						18:00 ~ 19:00			
						jump to burn			
						RIRI.G			
close						close	close	close	close
						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
						Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Back & Spine
						Akane.S	Azumi.S	RIRI.G	honoka
						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
						Back & Spine	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic
						honoka	RIRI.G	honoka	Azumi.S
						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
						jump to burn	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Release&Strength
						Akane.S	RIRI.G	RIRI.G	honoka

【 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		
Body Balance	Reset Flow	Back & Arm	jump to burn	Pilates Barre	Pilates Cardio	Basic	Shape up waist		
makiho	makiho	Akane.S	Akane.S	Kurumi	makiho	Azumi.S	RIRI.G		
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	12:00 ~ 13:00	
Basic	Shape up waist	jump to burn	Reset Flow	Body Balance	Release&Strength	Pilates Workout	Basic		
Azumi.S	makiho	RIRI.G	makiho	Kurumi	RIRI.G	makiho	Azumi.S		
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 Punch	Basic	Body Balance	Back & Arm	Basic	Shape up waist	Basic	jump to burn		
makiho	Azumi.S	Akane.S	Akane.S	RIRI.G	makiho	Azumi.S	RIRI.G		
close	close	15:00 ~ 16:00	Reset Flow	makiho	15:00 ~ 16:00	Basic	Back & Spine		
		16:30 ~ 17:30	Hip & Leg	RIRI.G	16:30 ~ 17:30	RIRI.G	makiho		
		18:00 ~ 19:00	Pilates Cardio	makiho	16:30 ~ 17:30	Back & Spine	Kurumi		
					18:00 ~ 19:00	Pilates Barre	Kurumi		
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		
Basic	Body Balance	Shape up waist	Animal Stretch	Mirai.B	18:00 ~ 19:00	Hip & Leg	Ayana.S		
Azumi.S	Akane.S	RIRI.G							
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		
jump to burn	Hip Punch	Pre Basic	Hip & Leg	RIRI.G	19:30 ~ 20:30	Basic	Azumi.S		
Akane.S	Akane.S	makiho	RIRI.G	Mirai.B	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	Pilates Barre		
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	Ayana.S		
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Leg Lines	RIRI.G					
Akane.S	Azumi.S	RIRI.G	Mirai.B						

⌚: 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								2026/01/28	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		
Basic	Pilates Cardio	Shape up waist	Reset Flow	Waist	jump to burn	Basic	Hip Punch		
Azumi.S	makiho	Akane.S	makiho	未確定	RIRI.G	Azumi.S	Nagisa.T		
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	12:00 ~ 13:00
Leg Lines	Body Balance	Basic	Hip Punch	Basic	Waist	jump to burn	Pre Basic		
Yuuki	Akane.S	Azumi.S	makiho	Sena.K	未確定	honoka	Nagisa.T		
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	13:30 ~ 14:30
Back & Spine	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Pilates Cardio	Release&Strength	Hip Punch	Waist		
Yuuki	Azumi.S	RIRI.G	未確定	makiho	RIRI.G	makiho	未確定		
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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm	Hip Punch	Leg Lines				Pilates Workout		
Azumi.S	Akane.S	Akane.S	Riri				makiho		
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	Waist		
Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Waist				未確定		
RIRI.G	makiho	Azumi.S	未確定				Back & Spine		
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	honoka		
Stretch & Conditioning	Basic	jump to burn	Basic				18:00 ~ 19:00		
RIRI.G	Azumi.S	RIRI.G	Azumi.S				Pilates Workout		

【 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				
Body Balance	jump to burn	Back & Spine	Hip & Leg				
Akane.S	RIRI.G	makiho	RIRI.G				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio				
未確定	RIRI.G	Azumi.S	makiho				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
jump to burn	Waist	Reset Flow	jump to burn				
Akane.S	未確定	makiho	RIRI.G				
close		close		close		close	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength	Waist	jump to burn					
RIRI.G	未確定	RIRI.G					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Basic	Leg Lines	Hip & Leg					
Azumi.S	Riri	RIRI.G					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Shape up waist	Pilates Cardio	Waist					
RIRI.G	Riri	未確定					

■ : 体験可レッスン
 - 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。