

| 【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール | | | | | | | | 2026/01/13 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 |
| 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 | 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 | | close | close | close | close | honoka | makiho | |
| 16:30 ~ 17:30 | | | | | | Basic | | |
| | | | | | | Azumi.S | | |
| | | | | | | 18:00 ~ 19:00 | | |
| | | | | | | jump to burn | | |
| | | | | | | RIRI.G | | |
| 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 | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 12:30 ~ 13:30 | 12:00 ~ 13:00 | 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 | 14:30 ~ 15:30 | 13:30 ~ 14:30 | 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 | | |
| 15:00 ~ 16:00 | | Reset Flow | makiho | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | | |
| close | close | | | | Basic | Back & Spine | | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | Hip & Leg | RIRI.G | | RIRI.G | makiho | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | Pilates Cardio | makiho | | 16:30 ~ 17:30 | Back & Spine | | | |
| | | | | | Kurumi | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 | | | | | 18:00 ~ 19:00 | Pilates Barre | | | |
| Basic | Body Balance | | Shape up waist | Animal Stretch | | Kurumi | | | |
| Azumi.S | Akane.S | | RIRI.G | Mirai.B | | | Hip & Leg | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | Ayana.S | | |
| jump to burn | Hip Punch | | Pre Basic | Hip & Leg | | | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Akane.S | Akane.S | | makiho | RIRI.G | | | Basic | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | Azumi.S | | |
| Back & Arm | Basic | | Hip & Leg | Leg Lines | | | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Akane.S | Azumi.S | | RIRI.G | Mirai.B | | | Pilates Barre | | |
| 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | | | Ayana.S | | |

⌚ : 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 | | | | | | | | 2026/01/13 | 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 | | |
| 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 | RIRI.G | 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 | | |
| | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | 15:00 ~ 16:00 | | | |
| close | close | close | close | jump to burn | Waist | Reset Flow | | | |
| | | | | RIRI.G | 未確定 | makiho | | | |
| | | | | 16:30 ~ 17:30 | Waist | Waist | | close | |
| | | | | 未確定 | 未確定 | 未確定 | | | |
| | | | | 18:00 ~ 19:00 | Reset Flow | Back & Spine | | | |
| | | | | makiho | honoka | honoka | | | |
| 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 | | |
| Shape up waist | Pilates Workout | Basic | Waist | | | | Waist | | |
| RIRI.G | makiho | Azumi.S | 未確定 | | | | 未確定 | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | 21:00 ~ 22:00 | | |
| Stretch & Conditioning | Basic | jump to burn | Basic | | | | Back & Spine | | |
| RIRI.G | Azumi.S | RIRI.G | Azumi.S | | | | makiho | | |

| 【 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 | | | | |
| Body Balance | jump to burn | Back & Spine | Waist | | | | |
| Akane.S | RIRI.G | makiho | 未確定 | | | | |
| 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 | Basic | | | | |
| Akane.S | 未確定 | makiho | Azumi.S | | | | |
| | | | 15:00 ~ 16:00 | | | | |
| close | close | close | Waist | | | | |
| | | | 未確定 | | | | |
| | | | 16:30 ~ 17:30 | | | | |
| | | | Reset Flow | | | | |
| | | | makiho | | | | |
| | | | 18:00 ~ 19:00 | | | | |
| | | | Basic | | | | |
| | | | Azumi.S | | | | |
| 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 | | | | | |
| Basic | Leg Lines | Hip & Leg | | | | | |
| Azumi.S | Riri | RIRI.G | | | | | |
| 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。