

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/24 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	
10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Pilates Workout		Hip Punch	Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength	Power up Control	Back & Arm	
Riri		Yume	aiko.k	Haruka.M	Sakura	Riri	Satomi.K	
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Release&Strength		Back & Arm	Pilates Workout	Power up Control	Shape up waist	Waist	Reset Flow	
Haruka.M		aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k	Sakura	
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Advance		Basic	Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Animal Stretch	
Riri		Yume	aiko.k	Sakura	Sakura	aiko.k	Riri	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Waist	
Sakura		aiko.k		Haruka.M	Haruka.M	Riri	Satomi.K	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	close	close	
Back & Spine								
Haruka.M								
17:30 ~ 18:30								
Reset Flow								
Sakura								
19:00 ~ 20:00								
Leg Lines		Hip & Leg	Animal Stretch	Basic	Pilates Cardio	Pilates Workout	Leg Lines	
Haruka.M		Riri	Riri	aiko.k	aiko.k	Minami	Riri	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre		Back & Spine	Reset Flow	Stretch & Conditioning				
aiko.k		Haruka.M	Sakura	Haruka.M				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm		Hip & Leg	Waist	Pilates Barre				
Riri		Riri	aiko.k	aiko.k				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								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	
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Pilates Workout	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	
Riri	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	未定	Nagisa.T	
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Spine	Hip Punch	Waist	Leg Lines	Pilates Cardio	Release&Strength	Leg Lines	Back & Arm	
Yume	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	Haruka.M	Sakura	Satomi.K	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Advance	Waist	Reset Flow	Waist	Basic	Waist	Basic	Hip & Leg	
Riri	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	未定	Nagisa.T	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip Punch	Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Barre	Basic	
Yume	Riri	未定	Sakura	Riri	Haruka.M	aiko.k	Satomi.K	
close	close		close	close			close	
16:00 ~ 17:00	Pilates Cardio	aiko.k			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
17:30 ~ 18:30	Leg Lines	Sakura			Sakura	Sakura		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Reset Flow	Waist	
Haruka.M	Satomi.K	aiko.k	Haruka.M	Sakura	Sakura	Sakura	aiko.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Back & Arm		Hip Punch	Animal Stretch				
Yume	aiko.k		Sakura	Riri				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release&Strength	Hip & Leg		Advance	Basic				
Haruka.M	未定		Haruka.M	Sakura				

■ : 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時間前まで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										2026/01/24	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24				
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	火
Advance	Shape up waist	Back & Arm	Power up Control	Waist	Basic	Animal Stretch	Pilates Cardio				
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k				
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Waist	Animal Stretch	Waist	Basic	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Waist	Basic				
未定	Sakura	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	aiko.k	Akane.I				
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Leg Lines	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre				
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k				
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg	Shape up waist	Waist	Basic	Power up Control	Pilates Workout	Waist					
未定	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	Riri	Akane.I					
close	close	close	close	close	close	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	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Basic	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Shape up waist				
Minami	Akane.I	aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	Riri	Haruka.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	
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Pilates Cardio						Back & Arm	Akane.I	
Akane.I	Sakura	Haruka.M	aiko.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	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio	Hip Punch						Advance	Haruka.M	
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Riri								

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール										
02/25	02/26	02/27	02/28							
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Hip & Leg	Basic	Leg Lines	Back & Arm							
Riri	Akane.I	Haruka.M	Akane.I							
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Spine	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg							
non.k	Haruka.M	Sakura	Akane.I							
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Hip Punch	Back & Arm	Waist	Pilates Workout							
Riri	Akane.I	Haruka.M	Sakura							
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Basic	Power up Control	Release&Strength								
未定	Sakura	Akane.I								
close	close	close	close	close	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	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Workout	Leg Lines	Pilates Workout	Pilates Barre							
Akane.I	Sakura	Riri	Ayana.S							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
Leg Lines	Waist	Release&Strength								
Riri	aiko.k	Riri								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Hip & Leg	Power up Control	Pilates Barre								
Akane.I	Sakura	Ayana.S								

■ : 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。