

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

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

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール										02/29	03/01
02/25	02/26	02/27	02/28	02/29	02/30	02/31	03/01	03/02	03/03	03/04	03/05
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	10:00 ~ 11:00
Stretch & Conditioning	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	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Back & Arm	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg								
Haruka.M	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	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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Advance		Power up Control	Release&Strength								
Haruka.M		Sakura	Akane.I								
close	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	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg	Leg Lines	Pilates Workout	Back & Spine								
Akane.I	Sakura	Riri	Sakura								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Leg Lines	Waist	Release&Strength									
Riri	aiko.k	Haruka.M									
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Basic	Power up Control	Back & Spine									
Akane.I	Riri	Riri									

■ : 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。