

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/27	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	
Back & Arm	Hip & Leg		Body Balance	Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg		jump to burn	
Mizuki.T	Mizuki.T		Yuuna	Mizuki.T	Rino.S	Mizuki.T		Yuuna	
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	12:00 ~ 13:00	
Back & Spine	Basic		Back & Arm	Pilates Cardio	Hip & Leg	Shape up waist		Back & Arm	
Rino.S	Rino.S		Mizuki.T	Yuuna	Momoka.C	Rino.S		Momoka.C	
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	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Back & Arm		Animal Stretch	Back & Arm	Leg Lines	Back & Arm		Back & Spine	
Liina.S	Mizuki.T		Yuuna	Mizuki.T	Rino.S	Mizuki.T		Rino.S	
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Waist				jump to burn		Stretch & Conditioning		Hip Punch	
Yui.S				Yuuna		Rino.S		Yuuna	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Leg Lines								Basic	Hip & Leg
Rino.S								Sakura.N	Momoka.C
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic								Back & Spine	Leg Lines
Yui.S								Rino.S	Rino.S
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		19:30 ~ 20:30			
	Back & Spine			Shape up waist	Hip & Leg	Waist			
	Juna			Rino.S	Mizuki.T	Yuuna			
close	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			close
	Leg Lines			Back & Arm	Pilates Workout	Hip & Leg			
	Rino.S			Momoka.C	Sakura.N	Haruka.I			
	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Waist			Leg Lines	Shape up waist	Basic			
	Yui.S			Rino.S	Sakura.N	Yuuna			

【 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	
Hip & Leg	Pilates Barre	Reset Flow	Pilates Barre	Hip & Leg	Release&Strength	Shape up waist	Back & Arm		
Momoka.C	Liina.S	Yu.	Yu.	Mizuki.T	Liina.S	Rino.S	Satsuki.S		
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Reset Flow	Back & Spine	Hip & Leg	Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance		
Haruka.I	Rino.S	Haruka.I	Yuuna	Momoka.C	Liina.S	Momoka.C	Yuuna		
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Back & Arm	Shape up waist	Basic	Basic		
Haruka.I	Rino.S	Yu.	Yu.	Mizuki.T	Rino.S	Rino.S	Satsuki.S		
15:00 ~ 16:00	Release&Strength		Body Balance	Waist	Pilates Barre	Back & Spine			
close	close		close	close	close	close	close		
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Waist	Leg Lines	Shape up waist	Hip Punch	Back & Arm			Back & Spine	
Yuuna	Momoka.C	Rino.S	Rino.S	Yuuna	Yuuna			Juna	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	
Back & Arm	Pilates Cardio	Hip Punch	jump to burn	Release&Strength				Power up Control	
Momoka.C	Yuuna	Haruka.I	Yuuna	Momoka.C				Juna	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
jump to burn	Back & Arm	Back & Spine	Leg Lines	Pilates Cardio				Back & Arm	
Yuuna	Momoka.C	Rino.S	Rino.S	Yuuna				Mizuki.T	

👉 : 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								2026/01/27	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
Release&Strength	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio	Release&Strength	Back & Spine		
Momoka.C	Yuuna	Satsuki.S	Mizuki.T	Mizuki.T	Yuuna	Yu.	Rino.S		
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm	Animal Stretch	Release&Strength	Back & Spine	Back & Arm		
Mizuki.T	Momoka.C	Satsuki.S	Mizuki.T	Yuuna	Momoka.C	Rino.S	Momoka.C		
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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm	Release&Strength		
Mizuki.T	Yuuna	Mizuki.T	Momoka.C	Mizuki.T	Yuuna	Yu.	Momoka.C		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Waist		Back & Arm			Hip & Leg		Basic		
Momoka.C		Mizuki.T			Mizuki.T	Momoka.C	Rino.S		
close		close			close		close		
close		close			close		close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Animal Stretch	Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength	Body Balance		Shape up waist	Waist		
Yuuna	Mizuki.T	Mizuki.T	Momoka.C	Yuuna		Rino.S	Momoka.C		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Back & Spine	Hip & Leg	Leg Lines	Waist		close	Leg Lines	Stretch & Conditioning		
Rino.S	Mizuki.T	Rino.S	Momoka.C		close	Rino.S	Kanna.A		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Hip Punch	Release&Strength	Waist	Basic			Hip & Leg	Body Balance		
Yuuna	Momoka.C	Momoka.C	mizuki.o			Mizuki.T	Kanna.A		

【 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				
Hip & Leg	Basic	Hip Punch	Hip & Leg				
Mizuki.T	mizuki.o	Yuuna	Momoka.C				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg	Pilates Cardio				
Liina.S	Yuuna	Mizuki.T	Yuuna				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Back & Arm				
Rino.S	mizuki.o	Yuuna	Momoka.C				
15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00			
Pilates Cardio				jump to burn			
Yuuna				Yuuna			
close				16:30 ~ 17:30			
close				Shape up waist			
				Rino.S			
				18:00 ~ 19:00			
				Release&Strength			
				Momoka.C			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30				
Release&Strength	Back & Arm	Waist	Back & Spine				
Momoka.C	Mizuki.T	Momoka.C	Rino.S				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Hip Punch	Waist	Back & Arm		close			
Yuuna	Momoka.C	Mizuki.T		close			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Back & Arm	Hip & Leg	Release&Strength					
Momoka.C	Mizuki.T	Momoka.C					

■ : 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。