

[02/01 ~ 02/08] スケジュール								2026/01/31	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		
Basic		Shape up waist	Back & Arm		Waist	Basic	Back & Arm		
Uki.S		Megu.A	Yuki.I		Megu.A	Yuki.I	Yuki.I		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist		Release&Strength	Waist		Back & Spine	Hip & Leg	Pilates Barre		
Yuki.I		aika.K	Megu.A		Uki.S	Uki.S	Uki.S		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Pilates Barre		Leg Lines			Basic	Back & Arm	Waist		
Uki.S		Megu.A			Megu.A	Uki.S	Yuki.I		
Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close
16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
Stretch & Conditioning		Basic	jump to burn	Waist	Back & Arm	Pilates Barre	Pre Basic		
Yuki.I		Uki.S	aika.K	Megu.A	Yuki.I	Uki.S	Uki.S		
Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close

[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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg		Leg Lines		Basic	Stretch & Conditioning	Waist		
Uki.S		Megu.A		aika.K	Yuki.I	Megu.A		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
jump to burn		Back & Arm		Leg Lines	Back & Arm	Release&Strength		
Megu.A		Yuki.I		Megu.A	Yuki.I	aika.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic		Hip & Leg		jump to burn	Shape up waist	Basic		
Uki.S		Uki.S		aika.K	Megu.A	Megu.A		
Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close	Close
17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
Stretch & Conditioning		Shape up waist	Hip & Leg	Waist	Leg Lines	jump to burn		
Yuki.I		Megu.A	Uki.S	Yuki.I	Megu.A	aika.K		
19:15 ~ 20:15		19:15 ~ 20:15	Release&Strength	Pilates Barre				
Leg Lines		Megu.A	Uki.S	Uki.S				
20:45 ~ 21:45		20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45				
Waist			Basic	Hip & Leg				
Yuki.I			Uki.S	Uki.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。
 •レッスン開始時刻の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								2026/01/31 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	
Leg Lines	Back & Arm		jump to burn	Pre Basic	Release&Strength		Stretch & Conditioning	
Megu.A	Yuki.I		Megu.A	Uki.S	aika.K		Yuki.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Waist	Basic		Leg Lines	
Yuki.I	Megu.A		aika.K	Yuki.I	Uki.S		aika.K	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 13:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Shape up waist			Basic	Pilates Barre	Hip & Leg		Back & Arm	
Megu.A			Megu.A	Uki.S	aika.K		Yuki.I	
17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	17:45 ~ 18:45	
Hip & Leg	Back & Spine	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Back & Spine		Waist	
aika.K	Uki.S	Megu.A	Yuki.I	Yuki.I	Uki.S		Megu.A	
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	
Basic	jump to burn	Pre Basic	Waist				Hip & Leg	
Yuki.I	Megu.A	Uki.S	aika.K				aika.K	
20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45			20:45 ~ 21:45	
jump to burn	Hip & Leg	Waist	Stretch & Conditioning				Basic	
aika.K	Uki.S	Megu.A	Yuki.I				Megu.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				
Basic		Hip & Leg	Waist				
Megu.A		aika.K	Megu.A				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Hip & Leg		Basic	Pilates Barre				
Uki.S		Yuki.I	Uki.S				
17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30				
Release&Strength	Basic	Pilates Barre	Leg Lines				
aika.K	Yuki.I	Uki.S	Megu.A				
19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15					
Back & Arm	jump to burn	Back & Arm					
Yuki.I	Megu.A	Yuki.I					
20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45					
Leg Lines	Stretch & Conditioning	Pre Basic					
aika.K	Yuki.I	Uki.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時間前を切つ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。