

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/20	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		
Pilates Cardio		Hip & Leg	Reset Flow	Waist	Pilates Cardio	Advance	Hip & Leg		
Airi		Tomomi.I	Airi	Rio.k	Airi	Cocono.H	Tomomi.I		
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		
Waist		Basic	Hip & Leg	Leg Lines	Back & Arm	Basic	Pilates Workout		
Rio.k		Rio.k	Tomomi.I	Airi	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H		
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		
Hip & Leg		Waist	Shape up waist	Basic	Leg Lines	Back & Spine	Body Balance		
Airi		Tomomi.I	Airi	Rio.k	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Basic		Body Balance		jump to burn		Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Rio.k		RiKAKO.Y		Airi		RIKAKO.Y	Cocono.H		
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	close	close		
Pilates Barre						Shape up waist	Basic		
Airi						Cocono.H	RIKAKO.Y		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Release&Strength						Body Balance	Waist		
Rio.k						RIKAKO.Y	Tomomi.I		
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm		Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Basic				
Rio.k		RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H				
18:30 ~ 19:30	Stretch & Conditioning	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				
RIKAKO.Y		Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I					
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				
Pilates Barre		Body Balance	Advance	Basic					
Rio.k		RIKAKO.Y	Cocono.H	RIKAKO.Y					

【 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		
Back & Spine	Waist	Back & Spine	jump to burn	Shape up waist	Basic	Waist	Basic		
Cocono.H	Rio.k	Cocono.H	Ruka.I	Airi	Rio.k	Cocono.H	Rio.k		
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		
Basic	Release&Strength	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Power up Control		
Cocono.H	Tomomi.I	Airi	Rio.k	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H		
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		
Hip & Leg	Basic	Waist	Body Balance	Basic	Waist	Advance	Waist		
Tomomi.I	Rio.k	Cocono.H	Ruka.I	Airi	Rio.k	Cocono.H	Rio.k		
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm	Reset Flow	Waist	Cocono.H	close	Leg Lines	Hip & Leg			
Tomomi.I	Airi	Rio.k	close	close	Airi	RIKAKO.Y			
16:30 ~ 17:30	Shape up waist	Cocono.H	close	close	16:30 ~ 17:30	Back & Spine	close		
18:00 ~ 19:00	Leg Lines	Airi	close	close	18:00 ~ 19:00	jump to burn	basic		
17:00 ~ 18:00	jump to burn	Basic	Basic	Advance	Hip & Leg	Hip & Leg			
Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y	Tomomi.I		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	
Pilates Cardio	Hip & Leg		Back & Arm	Body Balance				Shape up waist	
Airi	Tomomi.I		Rio.k	RIKAKO.Y				Cocono.H	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	
Waist	Reset Flow		Stretch & Conditioning	Power up Control				Release&Strength	
Rio.k	Airi		RIKAKO.Y	Cocono.H				Tomomi.I	

⌚ : 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								2026/01/20	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		
Back & Arm	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine	Pilates Workout	Basic	Shape up waist	Basic		
Tomomi.I	Airi	Riri.O	Cocono.H	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Airi		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre		
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Animal Stretch	Release & Strength					
Rio.k	Cocono.H	Riri.O	Airi	Rio.k	Tomomi.I	Tomomi.I	Airi		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	Back & Spine	Back & Arm	Basic		
Hip & Leg	Leg Lines	Basic	Pilates Barre				Back & Arm		
Tomomi.I	Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Rio.k		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
Pilates Barre		Release & Strength			Basic	Reset Flow	Back & Arm	Waist	
Rio.k		Tomomi.I			Rio.k	Airi	Tomomi.I	Rio.k	
close		close			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
close		close			Waist	Hip & Leg	Power up Control		
					Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H		close
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Back & Arm	Animal Stretch	Release & Strength		
					Rio.k	Airi	Tomomi.I		
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00
Waist	Back & Arm	Basic	Reset Flow	Basic			Back & Spine	Leg Lines	
Rio.k	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H			Cocono.H	Airi	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	
Body Balance	Pilates Workout	Hip & Leg	Leg Lines					Basic	
RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I	Airi					Rio.k	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	
Basic	Hip & Leg	Body Balance	Back & Arm					Pilates Cardio	
RIKAKO.Y	Tomomi.I	RIKAKO.Y	RIKAKO.Y					Airi	

【 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	Basic	Hip & Leg	Leg Lines				
RIKAKO.Y	Mashiro.I	RIKAKO.Y	Airi				
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm	Hip & Leg	Advance	Back & Arm				
Tomomi.I	RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I				
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Pilates Cardio				
Cocono.H	Mashiro.I	RIKAKO.Y	Airi				
15:00 ~ 16:00	Stretch & Conditioning		Hip & Leg				
RIKAKO.Y			Tomomi.I				
close	close		16:30 ~ 17:30				
			Basic				
			Rio.k				
			18:00 ~ 19:00				
			Back & Spine				
			Cocono.H				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30				
Basic	Back & Arm	Pilates Barre					
Rio.k	Rio.k	Rio.k					
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30					
Leg Lines	Body Balance	Basic					
Airi	RIKAKO.Y	Rio.k					
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00					
Basic	Pilates Barre	Shape up waist					
Rio.k	Rio.k	Cocono.H					

■ : 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。