

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/01/28 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	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	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	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	Basic	Body Balance	jump to burn			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	
Rio.k		RiKAKO.Y	Airi			RIKAKO.Y	Cocono.H	
16:30 ~ 17:30	Pilates Barre	close	close	close	close	Shape up waist	Basic	
Airi						Cocono.H	RIKAKO.Y	
18:00 ~ 19:00	Release&Strength	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Rio.k						Body Balance	Waist	
		Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Basic		
		Rio.k	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y	Cocono.H		
	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	Tomomi.I			
	Pilates Barre	20:00 ~ 21:00	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		
	Back & Arm	Reset Flow	Waist			Leg Lines	Hip & Leg		
close	close	close	close			Airi	RIKAKO.Y		
	16:30 ~ 17:30	18:00 ~ 19:00	Leg Lines			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
	Tomomi.I	Airi	Rio.k			Back & Arm	Back & Spine		
	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30				
	jump to burn	Basic	Basic	Advance	Hip & Leg		Hip & Leg		
	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	Tomomi.I		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								2026/01/28	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		
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	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Animal Stretch	Release & Strength	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre		
Rio.k	Cocono.H	Riri.O	Hikari	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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Leg Lines	Basic	Pilates Barre	Back & Spine	Back & Arm	Basic	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	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		close
					Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H		
					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	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	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			15:00 ~ 16:00			
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。