

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/06 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
Back & Arm 🌸		Basic 🌸	Pilates Barre		Basic 🌸	Leg Lines	Basic 🌸	
Aika.N		Itsuki	Itsuki		SAKI.M	MAI.I	SAKI.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Waist 🌸	Basic 🌸		Leg Lines	Basic 🌸	jump to burn	
Itsuki		Aika.N	SAKI.M		MAI.I	SAKI.M	MAI.I	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Basic 🌸		jump to burn			Waist 🌸	Pilates Barre	Basic 🌸	
Aika.N		Itsuki			MAI.I	MAI.I	SAKI.M	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pilates Cardio					Basic 🌸	Leg Lines		
Itsuki					SAKI.M	MAI.I		
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	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30		
Stretch & Conditioning 💪	Back & Spine	Waist 🌸	Basic 🌸	MAI.I	Itsuki	Waist 🌸		
MAI.I	Itsuki	MAI.I	SAKI.M			MAI.I		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🌸	Pilates Workout	Basic 🌸	Body Balance	Aika.N	Aika.N	MAI.I		
Aika.N	Aika.N	SAKI.M	Aika.N					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Leg Lines	Release&Strength	jump to burn	Hip & Leg 🌸	MAI.I	Aika.N	MAI.I	Aika.N	
MAI.I	Aika.N	MAI.I	MAI.I					

【 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		
	jump to burn	Basic 🌸			Body Balance	Basic 🌸	Leg Lines		
	MAI.I	SAKI.M			Aika.N	SAKI.M	MAI.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌸	Back & Arm 🌸			Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm 🌸		
	Aika.N	Mizuki.T			MAI.I	Aika.N	Aika.N		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Pilates Barre	Basic 🌸			Hip & Leg 🌸	Basic 🌸	Stretch & Conditioning 💪		
	MAI.I	SAKI.M			Aika.N	SAKI.M	MAI.I		
	15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
	Hip & Leg 🌸				Body Balance	Basic 🌸			
	Mizuki.T				Aika.N	Aika.N			
	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30				
close	close	close	close	close	close	close	close	close	
	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg 🌸				Leg Lines	Waist 🌸			
	Mizuki.T				MAI.I	MAI.I			
	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30				
	Pilates Cardio				jump to burn	Basic 🌸			
	Aika.N				MAI.I	SAKI.M			
	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00				
	Back & Arm 🌸				Basic 🌸	Stretch & Conditioning 💪			
	Mizuki.T				SAKI.M	MAI.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								2026/02/06 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24	
火 10:30 ~ 11:30 Basic	水 10:30 ~ 11:30 jump to burn	木 10:30 ~ 11:30 SAKI.M	金 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	土 10:30 ~ 11:30 Basic	日 10:30 ~ 11:30 SAKI.M	月 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	火 10:30 ~ 11:30 Aika.N	
12:00 ~ 13:00 Release&Strength	12:30 ~ 13:30 Basic	12:00 ~ 13:00 MAI.I	12:00 ~ 13:00 Leg Lines	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Release&Strength	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning	12:00 ~ 13:00 MAI.I	
Aika.N 13:30 ~ 14:30 Basic	SAKI.M	MAI.I 13:30 ~ 14:30 Basic	SAKI.M 13:30 ~ 14:30 Body Balance	Aika.N 14:30 ~ 15:30 Basic	SAKI.M 14:30 ~ 15:30 Pilates Workout	Pilates Cardio	Aika.N	
close	close	close	close	close	Hip & Leg	close	close	
18:00 ~ 19:00 Waist	18:00 ~ 19:00 Body Balance	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 SAKI.M	18:00 ~ 19:00 Basic	
MAI.I 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg	Aika.N 19:30 ~ 20:30 Leg Lines	MAI.I 19:30 ~ 20:30 Basic	Aika.N 19:30 ~ 20:30 Back & Arm	MAI.I 19:30 ~ 20:30 Basic	MAI.I 19:30 ~ 20:30 Basic	WAIST 19:30 ~ 20:30 Basic	MAI.I 21:00 ~ 22:00 Basic	
Aika.N 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout	MAI.I 21:00 ~ 22:00 Back & Arm	Aika.N 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	Aika.N 21:00 ~ 22:00 Basic	Aika.N 21:00 ~ 22:00 Basic	SAKI.M 21:00 ~ 22:00 Basic	SAKI.M		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水 10:30 ~ 11:30 Basic	木 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	金 10:30 ~ 11:30 Basic	土 10:30 ~ 11:30 SAKI.M				
12:30 ~ 13:30 Back & Arm	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Leg Lines	12:00 ~ 13:00 MAI.I				
Aika.N 18:00 ~ 19:00 jump to burn	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio	13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 SAKI.M	15:00 ~ 16:00 jump to burn	15:00 ~ 16:00 MAI.I	17:30 ~ 18:30 Basic	
close	close	close	close	close	close	close	
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout	19:30 ~ 20:30 Body Balance	19:30 ~ 20:30 MAI.I	21:00 ~ 22:00 Leg Lines	21:00 ~ 22:00 Back & Arm	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	
MAI.I 21:00 ~ 22:00 Leg Lines	SAKI.M 21:00 ~ 22:00 Back & Arm	Aika.N 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre	Aika.N 21:00 ~ 22:00 MAI.I	MAI.I 21:00 ~ 22:00 Basic	MAI.I 21:00 ~ 22:00 Basic	MAI.I 21:00 ~ 22:00 Basic	
Aika.N 18:00 ~ 19:00 MAI.I	SAKI.M 18:00 ~ 19:00 Aika.N	MAI.I 18:00 ~ 19:00 Aika.N	MAI.I 18:00 ~ 19:00 MAI.I	MAI.I 18:00 ~ 19:00 Basic	MAI.I 18:00 ~ 19:00 Basic	MAI.I 18:00 ~ 19:00 Basic	

■ : 体験可能クラス
 - 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。