

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/14	更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08		
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
Hip & Leg		Basic	Hip & Leg			jump to burn	Basic		Shape up waist
Chihiro.N		Rin.Y	SHIORI.O			Rin.Y	Rin.Y		Chihiro.N
		Waist	Back & Arm			12:00 ~ 13:00	Back & Arm		
		Mano.N	SHIORI.O			SHIORI.O	SHIORI.O		
12:30 ~ 13:30		Release & Strength				13:30 ~ 14:30	Pilates Workout	Back & Arm	
Waist		Rin.Y				Rin.Y	Rin.Y		Chihiro.N
Mano.N						15:00 ~ 16:00	Waist		
						Mano.N			
14:30 ~ 15:30		close	close	close		close	close	14:30 ~ 15:30	
Stretch & Conditioning								Waist	
Chihiro.N								Mano.N	
16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	
Back & Spine		Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
Chihiro.N		SHIORI.O	Rin.Y	SHIORI.O	Mano.N	SHIORI.O	CHIHIRO.N		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
		Pilates Barre	Basic	Pilates Workout	Hip & Leg				
		SHIORI.O	Rin.Y	Rin.Y	SHIORI.O				
		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	Waist	Hip & Leg	Back & Arm				
		Rin.Y	Mano.N	SHIORI.O	SHIORI.O				

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16		
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		
	Waist	Back & Spine			Pre Basic	Waist	Basic		
	Mano.N	Chihiro.N			Chihiro.N	Mano.N	Rin.Y		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
	Pilates Barre	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Hip & Leg			
	Chihiro.N	Rin.Y			SHIORI.O	Chihiro.N			
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		
	Shape up waist				Hip & Leg	Basic	Hip & Leg		
	Chihiro.N				Chihiro.N	SHIORI.O	SHIORI.O		
						15:00 ~ 16:00			
						Release & Strength			
						SHIORI.O			
						14:30 ~ 15:30			
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		
		Basic	Waist	Back & Arm	Basic	Back & Spine	Pilates Barre		
		Rin.Y	Mano.N	SHIORI.O	SHIORI.O	Chihiro.N	SHIORI.O		
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		Back & Arm	Release & Strength	Shape up waist	Waist				
		Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N	Mano.N				
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
		Pilates Workout	Basic	Pre Basic	Pilates Barre				
		Rin.Y	SHIORI.O	Chihiro.N	SHIORI.O				

👉 : 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。

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール								2026/02/14	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
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	
Hip & Leg	Waist		Waist	Stretch & Conditioning	Waist			Stretch & Conditioning	
SHIORI.O	Mana.N		Mana.N	Rin.Y	Mana.N			Rin.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	
Pilates Workout	Back & Spine		Release & Strength	Back & Arm				Basic	
Rin.Y	Chihiro.N		Rin.Y	SHIORI.O				SHIORI.O	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			13:30 ~ 14:30	
Back & Arm			Basic	Pilates Barre	Release & Strength			jump to burn	
SHIORI.O			Rin.Y	SHIORI.O	Rin.Y			Rin.Y	
close		close	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	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30	
Pre Basic	Basic	Back & Spine	jump to burn	Release & Strength	Basic			Back & Arm	
Chihiro.N	Rin.Y	Chihiro.N	Rin.Y	Rin.Y	Rin.Y			SHIORI.O	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	
Stretch & Conditioning	Waist	Pre Basic						Waist	
Rin.Y	Mana.N	Chihiro.N						Mana.N	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30	
Shape up waist	jump to burn	Waist						Pilates Barre	
Chihiro.N	Rin.Y	Mana.N						SHIORI.O	

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール								03/31
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
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
Shape up waist			Back & Spine	Release & Strength	Back & Arm			Back & Arm
Chihiro.N			Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N			Chihiro.N
12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00
Hip & Leg			Waist	Pilates Barre				Waist
SHIORI.O			Mana.N	Chihiro.N				Mana.N
close		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	16:30 ~ 17:30			17:30 ~ 18:30
Release & Strength	Pre Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Waist				Basic
Rin.Y	Chihiro.N	SHIORI.O	Chihiro.N	Mana.N				Rin.Y
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00
Basic	Pilates Workout	Stretch & Conditioning						Hip & Leg
Rin.Y	Rin.Y	Chihiro.N						SHIORI.O
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30
Waist	Back & Spine	Back & Arm						jump to burn
Mana.N	Chihiro.N	SHIORI.O						Rin.Y

■ : 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。