

| 【 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 | | |
| Waist | | Basic | Waist | | Back & Arm | Body Balance | Hip & Leg | | |
| 未確定 | | Honoka.T | 未確定 | | Yuka.N | Honoka.T | Mio.K | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| Basic | | Waist | Basic | | Basic | Shape up waist | Back & Arm | | |
| Honoka.T | | 未確定 | Yuka.N | | Yuka.N | Honoka.T | Honoka.T | | |
| 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | |
| Shape up waist | | Body Balance | | | Waist | Stretch & Conditioning | Pilates Barre | | |
| Honoka.T | | Honoka.T | | | 未確定 | Akane.K | Honoka.T | | |
| 16:30 ~ 17:30 | | | | | | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | |
| Waist | | | | | | Basic | Basic | | |
| 未確定 | | | | | | Akane.K | Mio.K | | |
| close | | close | | close | | close | | close | |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| Waist | | jump to burn | | Basic | | Shape up waist | | Hip & Leg | |
| 未確定 | | Yuka.N | | Kanami.O | | Honoka.T | | Akane.K | |
| 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | close | |
| Back & Arm | | Basic | | Pilates Barre | | Body Balance | | close | |
| Yuka.N | | Akane.K | | Honoka.T | | Honoka.T | | close | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | close | |
| Basic | | Hip & Leg | | Stretch & Conditioning | | Hip & Leg | | close | |
| Yuka.N | | Akane.K | | Kanami.O | | Kanami.O | | close | |

| 【 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 | | |
| | Back & Arm | Basic | | | Body Balance | Basic | Back & Arm | | |
| | Yuka.N | Yuka.N | | | Honoka.T | Yuka.N | Yuka.N | | |
| | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | |
| | jump to burn | Waist | | | Pilates Barre | jump to burn | Stretch & Conditioning | | |
| | Yuka.N | Shuri.M | | | Honoka.T | Yuka.N | Kanami.O | | |
| | 13:30 ~ 14:30 | | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | |
| | Waist | | | | Basic | Hip & Leg | Basic | | |
| | Shuri.M | | | | Kanami.O | Akane.K | Yuka.N | | |
| close | | close | | close | | close | | close | |
| 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | | 17:30 ~ 18:30 | |
| Hip & Leg | | Body Balance | | jump to burn | | Waist | | Waist | |
| Honoka.T | | Honoka.T | | Yuka.N | | Shuri.M | | Rio.s | |
| 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | | close | |
| Basic | | Waist | | Basic | | Back & Arm | | close | |
| Honoka.T | | Rio.s | | Yuka.N | | Yuka.N | | close | |
| 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | | close | |
| Waist | | Pilates Barre | | Waist | | Basic | | close | |
| Rio.s | | Honoka.T | | Rio.s | | Yuka.N | | close | |

⌚ : 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 | jump to burn | | Back & Arm | Hip & Leg | Pilates Barre | | | Basic | |
| Honoka.T | Yuka.N | | Yuka.N | Honoka.T | Honoka.T | | | Yuka.N | |
| 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 | Body Balance | | Basic | Back & Arm | Basic | | | jump to burn | |
| Sachi | Mei | | Yuka.N | Yuka.N | 未確定 | | | Yuka.N | |
| 13:30 ~ 14:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | | 13:30 ~ 14:30 | |
| Pilates Barre | | | Stretch & Conditioning | Waist | Hip & Leg | | | Waist | |
| Honoka.T | | | Sachi | Rio.s | Honoka.T | | | Rio.s | |
| close | 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 | | | 18:00 ~ 19:00 | |
| Basic | Pilates Barre | Hip & Leg | Waist | | | | | Basic | |
| Yuka.N | Mei | Honoka.T | Rio.s | | | | | Honoka.T | |
| 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 | |
| Waist | Hip & Leg | Body Balance | Pilates Barre | | | | | Shape up waist | |
| Shuri.M | Mei | Honoka.T | Honoka.T | | | | | Honoka.T | |
| 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 | |
| jump to burn | Back & Arm | Basic | Shape up waist | | | | | Waist | |
| Yuka.N | Yuka.N | Yuka.N | Honoka.T | | | | | Shuri.M | |

| 【 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 | | |
| Hip & Leg | | Basic | Waist | Basic | | Stretch & Conditioning | | |
| Honoka.T | | Sachi | Shuri.M | Yuka.N | | MAI.I | | |
| 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | | 12:00 ~ 13:00 | |
| Waist | | Waist | Basic | Waist | | Basic | | |
| Rio.s | | Shuri.M | Yuka.N | Shuri.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 | | |
| Waist | Pilates Barre | Shape up waist | | | | Body Balance | | |
| Shuri.M | Honoka.T | Honoka.T | | | | Honoka.T | | |
| 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Back & Arm | Waist | Basic | | | | Hip & Leg | | |
| Yuka.N | Rio.s | Honoka.T | | | | Honoka.T | | |
| 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | 21:00 ~ 22:00 | | |
| jump to burn | Body Balance | Waist | | | | jump to burn | | |
| Yuka.N | Honoka.T | Rio.s | | | | Yuka.N | | |

■ : 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。