

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/01 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		Pre Basic	Waist		Hip & Leg	Body Balance	Basic	
A.i.i		Aino.H	Suzu.i		A.i.i	Suzu.i	Suzu.i	
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
Basic		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio		Basic	Hip & Leg	Back & Arm	
Suzu.i		YUNA.S	Aino.H		Aino.H	A.i.i	A.i.i	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Leg Lines		Hip & Leg			Pilates Barre	Basic	Waist	
A.i.i		Aino.H			Aino.H	Suzu.i	Suzu.i	
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Body Balance					Back & Arm	Hip Punch		
Suzu.i					Suzu.i	A.i.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	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	jump to burn	Stretch & Conditioning					
Suzu.i	A.i.i	YUNA.S	YUNA.S					
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	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back & Arm	Release&Strength	Basic					
A.i.i	Suzu.i	YUNA.S	YUNA.S					
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	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Hip Punch	Pre Basic	Shape up waist					
Suzu.i	A.i.i	Aino.H	misaki.N					

【 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		
Back & Arm	Leg Lines				Waist	Hip Punch	jump to burn		
Suzu.i	A.i.i				YUNA.S	A.i.i	YUNA.S		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Basic	Release&Strength	Back & Arm		
A.i.i	YUNA.S				A.i.i	YUNA.S	Suzu.i		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic	Hip & Leg				jump to burn	Back & Arm	Shape up waist		
Suzu.i	Aino.H				YUNA.S	A.i.i	YUNA.S		
15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Basic					Basic	Basic			
A.i.i					YUNA.S	Suzu.i			
17:30 ~ 18:30		Pilates Cardio			17:30 ~ 18:30				
		Aino.H			Waist				
close	close	close	close	close	YUNA.S		close		
18:00 ~ 19:00									
Release&Strength									
YUNA.S									
19:30 ~ 20:30									
Pre Basic									
Aino.H									
21:00 ~ 22:00									
jump to burn									
YUNA.S									

👉 : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/01	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 Leg Lines A.i.I 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Hip Punch A.i.I close	金 Pilates Barre Aino.H 12:30 ~ 13:30 Back & Arm Suzu.i close	土 Waist YUN.A.S 12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.i 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YUN.A.S 18:00 ~ 19:00 Waist Suzu.i 19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Aino.H 21:00 ~ 22:00 Body Balance Suzu.i 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Aino.H 15:00 ~ 16:00 Waist Suzu.i 17:30 ~ 18:30 jump to burn Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i 19:30 ~ 20:30 Hip Punch A.i.I 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i	日 Shape up waist YUN.A.S Back & Arm Suzu.i 14:30 ~ 15:30 Basic YUN.A.S 16:30 ~ 17:30 Waist Suzu.i 18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i 19:30 ~ 20:30 jump to burn Aino.H 21:00 ~ 22:00 Leg Lines A.i.I 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg A.i.I 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic A.i.I 15:00 ~ 16:00 Leg Lines A.i.I 17:30 ~ 18:30 Release&Strength YUN.A.S 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Aino.H 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	月 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning YUN.A.S 12:00 ~ 13:00 Basic A.i.I 13:30 ~ 14:30 Waist YUN.A.S 18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i 19:30 ~ 20:30 Hip Punch A.i.I 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i	火 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning YUN.A.S 12:00 ~ 13:00 Basic A.i.I 13:30 ~ 14:30 Waist YUN.A.S 18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i 19:30 ~ 20:30 Hip Punch A.i.I 21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i		

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール													
02/25	02/26	02/27	02/28										
水 10:30 ~ 11:30	木 Basic Suzu.i 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg A.i.I close	金 10:30 ~ 11:30 Leg Lines A.i.I 12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic A.i.I 15:00 ~ 16:00 Leg Lines A.i.I 17:30 ~ 18:30 Release&Strength YUN.A.S 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i 21:00 ~ 22:00 Shape up waist Aino.H 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	土 Hip & Leg A.i.I 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 jump to burn Aino.H 15:00 ~ 16:00 Leg Lines A.i.I 17:30 ~ 18:30 Release&Strength YUN.A.S 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	日 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	月 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	火 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	水 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	木 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	金 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	土 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	日 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	月 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.H	火 10:30 ~ 11:30 Basic Aino.H 12:00 ~ 13:00 Basic Aino.H 13:30 ~ 14:30 Basic Aino.H 14:30 ~ 15:30 Basic Aino.H 15:00 ~ 16:00 Basic Aino.H 16:30 ~ 17:30 Basic Aino.H 17:30 ~ 18:30 Basic Aino.H 18:00 ~ 19:00 Basic Aino.H 19:30 ~ 20:30 Basic Aino.H 21:00 ~ 22:00 Basic Aino.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。