

【 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		Hip Punch	Back & Spine	Back & Arm	Reset Flow	Waist	Back & Spine	
Mizuki.T		Yuuna	Rino.S	Mizuki.T	Haruka.I	未定	Rino.S	
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	
Shape up waist		Back & Arm	Waist	Power up Control	Pilates Barre	Back & Spine	Release & Strength	
Rino.S		Momoka.C	未定	Yuuna	Haruka.I	Rino.S	Liina.S	
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	
Back & Arm		jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg	Waist	Basic	Hip & Leg	
Mizuki.T		Yuuna	Rino.S	Mizuki.T	Momoka.C	Rino.S	Momoka.C	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Waist		Release & Strength		Back & Arm		Hip & Leg	Shape up waist	
未定		Momoka.C		Mizuki.T		Mizuki.T	Rino.S	
16:30 ~ 17:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
Stretch & Conditioning						Waist	Pilates Barre	
Rino.S						未定	Liina.S	
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Spine						Back & Arm	Waist	
Rino.S						Mizuki.T	Momoka.C	
CLOSE						19:30 ~ 20:30		
							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	17:30 ~ 18:30	
Shape up waist		Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg	Waist	Shape up waist		
Rino.S		Haruka.I	Yuuna	Mizuki.T	Rino.S			
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Spine		Basic	Animal Stretch	Back & Arm				
Rino.S		Rino.S	Yuuna	Mizuki.T				
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg		Release & Strength	Waist	jump to burn				
Mizuki.T		Momoka.C	未定	Yuuna				

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Shape up waist	Waist	Body Balance	Hip & Leg	Back & Arm	Basic	Waist	jump to burn		
Rino.S	未定	Yuuna	Mizuki.T	Mizuki.T	Yuuna	未定	MIZUKI.T		
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	Hip & Leg	Pilates Cardio	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Body Balance		
Rino.S	Mizuki.T	Yuuna	Yuuna	Mizuki.T	未定	Mizuki.T	MIZUKI.T		
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	Back & Arm	Waist	Hip Punch	Release & Strength	Power up Control	Waist	Back & Arm		
Momoka.C	Mizuki.T	未定	Yuuna	Momoka.C	Yuuna	未定	Momoka.C		
15:00 ~ 16:00	Waist		15:00 ~ 16:00	Hip & Leg	Release & Strength	15:00 ~ 16:00	Pilates Cardio		
CLOSE	CLOSE		CLOSE	Mizuki.T	CLOSE	Momoka.C	Yuuna	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	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Power up Control	Pilates Barre	Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	17:30 ~ 18:30	Basic		
Yuuna	Haruka.I	Momoka.C	Momoka.C	Momoka.C	Momoka.C		Yuuna		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Waist	Reset Flow	Release & Strength	Power up Control	Basic			Hip & Leg		
未定	Haruka.I	Liina.S	Yuuna	Sakura.N			Momoka.C		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Pilates Cardio	Hip Punch	Hip & Leg	Release & Strength	Shape up waist			Animal Stretch		
Yuuna	Yuuna	Mizuki.T	Momoka.C	Sakura.N			Yuuna		

⌚ : 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。

【 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 10:30 ~ 11:30	水 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30		
Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn	Shape up waist	Waist		
Momoka.C	Haruka.I	Mizuki.T	Kokoru.y	Kanna.A	Yuuna	Sakura.N	未定		
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
Waist	Release & Strength	Animal Stretch	Hip & Leg	Hip Punch	Back & Arm	Pilates Barre	Basic		
未定	Momoka.C	Yuuna	Momoka.C	Yuuna	Momoka.C	Sakura.N	Yuuna		
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
Release & Strength	Hip Punch	Pilates Barre	jump to burn	Hip & Leg	Body Balance	Hip & Leg	Power up Control		
Momoka.C	Haruka.I	Liina.S	Kokoru.y	Momoka.C	Yuuna	Momoka.C	Yuuna		
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	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Basic		Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Release & Strength		Back & Arm		
Yuuna		Mizuki.T	Momoka.C	未定	Momoka.C		Mizuki.T		
CLOSE	CLOSE	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Release & Strength	Hip & Leg	Shape up waist	Release & Strength	Waist		Release & Strength	Hip & Leg		
Momoka.C	Mizuki.T	Sakura.N	Momoka.C	未定		Momoka.C	Mizuki.T		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip Punch	jump to burn	Release & Strength				Reset Flow	Waist		
Yuuna	Sakura.N	Liina.S				Haruka.I	未定		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist	Body Balance	jump to burn				Hip Punch	Back & Arm		
未定	Sakura.N	Sakura.N				Haruka.I	Mizuki.T		

【 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 10:30 ~ 11:30	木 10:30 ~ 11:30	金 10:30 ~ 11:30	土 10:30 ~ 11:30	日 10:30 ~ 11:30	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30		
Pilates Barre	Release & Strength	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Body Balance	Hip & Leg		
Liina.S	Momoka.C	未定	Mizuki.T	MIZUKI.t	Yuuna	Momoka.C		
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
Back & Arm	Pilates Cardio	Back & Arm	Waist	Pilates Barre	Waist	Back & Arm		
Liina.S	Yuuna	Momoka.C	未定	Liina.S	未定	Mizuki.T		
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	Waist	Waist	Pilates Barre	Body Balance	Power up Control	Release & Strength		
Momoka.C	Momoka.C	未定	Liina.S	MIZUKI.t	Yuuna	Momoka.C		
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
Back & Arm			Hip & Leg	Waist		Hip & Leg		
Mizuki.T			Mizuki.T	未定		Mizuki.T		
CLOSE	CLOSE	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	Release & Strength	Back & Arm		CLOSE	CLOSE
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Animal Stretch	Basic	Back & Arm	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Hip Punch		
Yuuna	Yuuna	Momoka.C	Liina.S		Haruka.I	Yuuna		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm	jump to burn	Release & Strength			Hip Punch	Pilates Barre		
Mizuki.T	Yuuna	Momoka.C			Haruka.I	Liina.S		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist	Hip & Leg	Power up Control			Waist	jump to burn		
未定	Mizuki.T	Yuuna			未定	Yuuna		

■ : 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。