

【 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	10:30 ~ 11:30
Waist		Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Pilates Cardio	Basic	
Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi	Rio.k	RIKAKO.Y	Hikari	Rio.k	
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
Animal Stretch		Waist	Hip & Leg	Pilates Barre	Power up Control	Basic	Advance	
Airi		Rio.k	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Cocono.H	
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		Body Balance	jump to burn	Basic	Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm	
Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi	Rio.k	RIKAKO.Y	Hikari	Rio.k	
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		Basic		Pilates Cardio		Release&Strength	Pilates Workout	
RIKAKO.Y		Tomomi.I		Airi		Tomomi.I	Cocono.H	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	Shape up waist	Waist	
Advance						Airi	Tomomi.I	
Cocono.H						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
18:00 ~ 19:00						Hip & Leg	Basic	
Back & Arm						Tomomi.I	RIKAKO.Y	
RIKAKO.Y								
						17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
						Waist	Hip & Leg	Pilates Barre
						Rio.k	Tomomi.I	Airi
						18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
						Hip & Leg	Body Balance	Basic
						Tomomi.I	RIKAKO.Y	Rio.k
						20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
						Pilates Barre	Basic	Waist
						Rio.k	Tomomi.I	Tomomi.I

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Power up Control	Basic	Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Basic		
Rio.k	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y		
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
Pilates Cardio	Basic	Shape up waist	Back & Arm	Body Balance	jump to burn	Back & Spine	Release&Strength		
Airi	Rio.k	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H	Tomomi.I		
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	Back & Spine	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist	Basic	Waist	Back & Arm		
Rio.k	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Rio.k	RIKAKO.Y		
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	Waist	Power up Control		
		Rio.k				Rio.k	Cocono.H		
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	
						Pilates Cardio	Basic		
						Airi	Rio.k		
	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00		
Basic	jump to burn		Reset Flow	Power up Control	Body Balance		jump to burn		
Tomomi.I	Airi		Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y		Airi		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	
Reset Flow	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic				Back & Arm	
Airi	Cocono.H	Rio.k	Cocono.H	Rio.k				Tomomi.I	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	
Hip & Leg	Animal Stretch	Pilates Cardio	Basic	Back & Spine				Shape up waist	
Tomomi.I	Airi	Airi	Airi	Cocono.H				Airi	

⌚ : 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。

【 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	火		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Shape up waist	Animal Stretch	Waist	jump to burn	Advance	Hip & Leg	Reset Flow		
Rio.k	Airi	Hikari	Rio.k	Airi	Cocono.H	Tomomi.I	Airi		
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
Pilates Workout	Back & Arm	Release&Strength	Reset Flow	Basic	Pilates Barre	Body Balance	Basic		
Cocono.H	Cocono.H	Rio.k	Airi	Tomomi.I	Rio.k	RIKAKO.Y	Rio.k		
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
Pilates Barre	jump to burn	Advance	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Waist	jump to burn		
Rio.k	Airi	Hikari	Rio.k	Airi	Tomomi.I	Tomomi.I	Airi		
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
Back & Spine		Basic	Pilates Cardio	Back & Spine	Back & Arm		Back & Arm		
Cocono.H		Airi	Airi	Cocono.H	Rio.k		Rio.k		
close		close	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout	close	close	close	close
close		close	RIKAKO.Y	Tomomi.I	Cocono.H				
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
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	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Spine	Body Balance	Hip & Leg	Power up Control	Basic				
Rio.k	Cocono.H	RIKAKO.Y	Airi	Cocono.H	Tomomi.I				
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Back & Arm	Basic	Pilates Barre	Basic	Hip & Leg		Power up Control	Hip & Leg		
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	Rio.k	RIKAKO.Y	Tomomi.I		Cocono.H	RIKAKO.Y		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Basic	Back & Spine	Body Balance					Stretch & Conditioning	Animal Stretch	
Rio.k	Cocono.H	RIKAKO.Y					RIKAKO.Y	Airi	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Waist					Back & Spine	Basic	
RIKAKO.Y	RIKAKO.Y	Rio.k					Cocono.H	RIKAKO.Y	

【 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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Advance	Basic	Basic	Waist	Basic	Hip & Leg		
Rio.k	Cocono.H	Cocono.H	Airi	Tomomi.I	RIKAKO.Y	Tomomi.I		
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	Basic	Back & Arm	Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Pilates Cardio		
Tomomi.I	Tomomi.I	未定	未定	Airi	Tomomi.I	Airi		
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	
Basic	Back & Spine	Shape up waist	jump to burn	Back & Spine	Body Balance	Basic		
Rio.k	Cocono.H	Cocono.H	Airi	Cocono.H	RIKAKO.Y	Tomomi.I		
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	
Release&Strength		Tomomi.I	Hip & Leg	Pilates Cardio		Stretch & Conditioning		
close		close	RIKAKO.Y	Airi		RIKAKO.Y		
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
Shape up waist		Basic	Airi	Cocono.H	close	close	close	
close		close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
18:00 ~ 19:00		Body Balance	Release&Strength	RIKAKO.Y	Tomomi.I			
17:00 ~ 18:00		Waist	Hip & Leg	Basic	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
Rio.k		RIO.K	RIKAKO.Y	Cocono.H		Back & Arm		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	
Shape up waist	Pilates Cardio	Advance				Back & Arm	Power up Control	
Cocono.H	Airi	Cocono.H				未定	Cocono.H	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	
Hip & Leg	Basic	Back & Arm				Pilates Workout	Body Balance	
RIKAKO.Y	Rio.k	RIKAKO.Y				Cocono.H	RIKAKO.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。