

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2026/02/12 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		Basic	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic	Animal Stretch	Body Balance	
未定		MIO.M	YUKINA	Mei.D	YUKINA	YUKINA	未定	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Body Balance		Waist	Release&Strength	Pre Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Basic	
未定		YUKINA	Mei.D	YUKINA	asami.T	Mei.D		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Pre Basic		jump to burn		Waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	
Mei.D		MIO.M		未定	asami.T	MIO.M	asami.T	
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm						Advance	Pilates Workout	
asami.T						YUKINA	Mei.D	
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	17:30 ~ 18:30	
Pilates Cardio	Basic	Waist	Back & Arm				Basic	
Mei.D	MIO.M	未定	asami.T				MIO.M	
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	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Hip & Leg	Body Balance	Waist				Basic	
asami.T	asami.T	未定	未定				MIO.M	
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	17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre	Body Balance	Hip & Leg	jump to burn				Basic	
Mei.D	未定	MIO.M	Mei.D				MIO.M	

【 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		
Release&Strength	Advance	Back & Arm	Pre Basic	jump to burn	Basic				
YUKINA	YUKINA	asami.T	Mei.D	MIO.M	Mei.D				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
Back & Spine	jump to burn	Animal Stretch	Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm				
Mei.D	MIO.M	YUKINA	MIO.M	Mei.D	asami.T				
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Pilates Barre		Body Balance	Waist	Basic	Pilates Cardio				
YUKINA		未定	未定	MIO.M	Mei.D				
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	17:30 ~ 18:30			
Waist	Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Back & Spine			Back & Spine			
未定	Mei.D	MIO.M	YUKINA			Mei.D			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30			
Pilates Cardio	Back & Arm	Shape up waist	Body Balance			Hip & Leg			
Mei.D	asami.T	YUKINA	未定			asami.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	17:30 ~ 18:30			
Pre Basic	Waist	Basic	Animal Stretch			Back & Spine			
Mei.D	未定	MIO.M	YUKINA			Mei.D			

⌚ : 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								2026/02/12	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24	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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	Pilates Barre	Basic	Back & Arm	Advance			Body Balance	
MIO.M	未定	Mei.D	Mei.D	asami.T	YUKINA			未定	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Back & Spine	Waist	Body Balance	Shape up waist	Basic			Hip & Leg	
YUKINA	Mei.D	未定	未定	YUKINA	MIO.M			asami.T	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Stretch & Conditioning		Pilates Workout	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Waist				
MIO.M		Mei.D	Mei.D	MIO.M	未定				
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	
Pilates Barre	Shape up waist	Back & Arm						Basic	
YUKINA	YUKINA	asami.T						MIO.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Waist	Hip & Leg	Animal Stretch						Pilates Workout	
未定	asami.T	YUKINA						Mei.D	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Release&Strength	Hip & Leg						Stretch & Conditioning	
YUKINA	YUKINA	asami.T						MIO.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	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			
jump to burn	Hip & Leg	Back & Spine	Hip & Leg	Pilates Barre			Back & Arm	
MIO.M	asami.T	YUKINA	MIO.M	YUKINA			asami.T	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Back & Arm	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Basic	Waist			Waist	
asami.T	Mei.D	YUKINA	MIO.M	未定			未定	
close	close	close						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Basic	Back & Arm	Waist	Animal Stretch				Body Balance	
Mei.D	asami.T	未定	YUKINA				未定	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30							
Back & Spine	Basic	Mei.D	MIO.M					
close	close	close						
17:30 ~ 18:30	Pilates Workout	Mei.D						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Advance	Waist	Hip & Leg					Pre Basic	
YUKINA	未定	asami.T					Mei.D	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist	Pilates Barre	jump to burn					Release&Strength	
未定	YUKINA	MIO.M					YUKINA	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Pilates Cardio	Shape up waist	Basic					Pilates Barre	
Mei.D	YUKINA	MIO.M					Mei.D	

■ : 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。