

【 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			
Pilates Cardio		Shape up waist	Hip Punch		Shape up waist	Waist	Pre Basic		
Mirai.Y		Mika	Mika		Chihiro.N	Reina.i	Reina.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		
Pre Basic	Body Balance	Back & Arm			Pre Basic	Body Balance	Back & Arm		
Reina.i	Atsuko.a	Mirai.Y			Reina.i	Atsuko.a	Mika		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning	Hip & Leg				Pilates Barre	Pre Basic	Waist		
Mirai.Y	Mika				Chihiro.N	Reina.i	Reina.i		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pilates Barre					Hip & Leg	Hip Punch			
Reina.i					Atsuko.a	Mika			
					17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning			
					Reina.i				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Release&Strength	Waist	Basic	Hip Punch					
	Eliy	Atsuko.a	Reina.i	Mika					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Pre Basic	Basic	Hip & Leg	Basic					
	Reina.i	Mirai.Y	Atsuko.a	Reina.i					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Pilates Barre	Body Balance	Stretch & Conditioning	Back & Arm					
	Eliy	Atsuko.a	Reina.i	Mika					

【 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		
	Hip & Leg	Body Balance			Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg		
	Atsuko.a	Atsuko.a			CHIHARU.n	Atsuko.a	Atsuko.a		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Release&Strength	Pilates Cardio			Back & Arm	Basic	Pre Basic		
	Eliy	Mika			Atsuko.a	Mika	Reina.i		
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist				Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		
	Atsuko.a				CHIHARU.n	Atsuko.a	Atsuko.a		
					15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30			
					Shape up waist	Stretch & Conditioning			
					Mika	Reina.i			
	17:30 ~ 18:30								
					Body Balance				
					Atsuko.a				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm	Pre Basic	Pilates Barre	Basic					
	Mika	Reina.i	Reina.i	Mika					
	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	Shape up waist	Hip Punch	Body Balance					
	Reina.i	Mika	Mika	Atsuko.a					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip Punch	Stretch & Conditioning	Waist	Shape up waist					
	Mika	Reina.i	Reina.i	Mika					

⌚ : 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 Body Balance	金 10:30 ~ 11:30	土 Body Balance	日 Pre Basic	月 10:30 ~ 11:30	火 Pilates Cardio
Atsuko.a	Mika			Atsuko.a	Reina.i		Mika
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Release&Strength			Shape up waist	Hip Punch	Waist	Back & Arm
Mika	Mao			Mika	Mika	Reina.i	Atsuko.a
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Hip & Leg			Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Shape up waist
Atsuko.a			Atsuko.a	Reina.i	Atsuko.a		Mika
			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Basic	Waist	Pre Basic		
			Mika	Mika	Reina.i		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Waist	Pilates Barre			
			Atsuko.a	Reina.i			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Waist	Waist	Release&Strength				Pilates Barre	
Mana.N	Reina.i	Eliy				Reina.i	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Hip & Leg	Pre Basic				Hip & Leg	
Mika	Atsuko.a	Reina.i				Atsuko.a	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Waist	Pilates Barre	Back & Arm				Stretch & Conditioning	
Mana.N	Reina.i	Eliy				Reina.i	

【 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 Release&Strength	金 Eliy	10:30 ~ 11:30	Release&Strength	Shape up waist	10:30 ~ 11:30
			Basic	Mika	Mika	Pilates Barre
				Miharu.H		Reina.i
12:30 ~ 13:30	Pilates Barre	Reina.i	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
			Waist	Basic	Release&Strength	Waist
			Mika	Mika	SHIORI.O	Atsuko.a
			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
			Body Balance	Pilates Barre	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning
			ayano.H	Miharu.H	Mika	Reina.i
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Hip Punch	Hip & Leg		
			Mika	SHIORI.O		
			17:30 ~ 18:30	Shape up waist		
			Mika			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Hip Punch	Back & Arm	Stretch & Conditioning				Hip Punch
Mika	nene.I	Reina.i				Mika
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Pre Basic	Waist	Hip Punch				Back & Arm
Reina.i	Atsuko.a	Mika				Atsuko.a
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Body Balance	Pilates Barre				Body Balance
Mika	nene.I	Reina.i				Atsuko.a

■ : 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。