

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール							
				2026/02/13 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
Waist		Stretch & Conditioning	Basic		Waist	Hip & Leg	Shape up waist
Yuino.K		MIZUKI.t	Meiko.N		Yuino.K	MIZUKI.t	Meiko.N
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 Barre	Hip & Leg		Back & Arm	Release&Strength	Waist
Ami.K		Liina.s	MIZUKI.t		Ami.K	Liina.s	Yuino.K
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist		Hip & Leg			Waist	Back & Arm	jump to burn
Yuino.K		MIZUKI.t			Yuino.K	Ami.k	MIZUKI.t
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm					Pilates Barre	Basic	
Ami.K					Liina.s	Meiko.N	
close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Back & Arm		Waist		Hip & Leg		Basic	
Ami.K		Yuino.K		Meiko.N		Meiko.N	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Waist		Back & Arm		Pilates Cardio		Back & Arm	
Yuino.K		Ami.K		MIZUKI.t		Ami.K	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Back & Arm		Waist		Basic		Shape up waist	
Ami.K		Yuino.K		Meiko.N		Meiko.N	

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール							
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	Waist			Waist	Stretch & Conditioning	Pilates Barre
	Meiko.N	Yuino.K			Yuino.K	MIZUKI.t	Meiko.N
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Waist	Pilates Barre			Basic	Waist	Back & Arm
	Yuino.K	Meiko.N			Meiko.N	Yuino.K	Ami.K
	13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Basic				Waist	Basic	Shape up waist
	Meiko.N				Yuino.K	Meiko.N	Meiko.N
close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Pilates Barre		Pilates Cardio		Back & Arm		Body Balance	
Liina.s		MIZUKI.t		Liina.s		MIZUKI.t	
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Back & Arm		Waist		Stretch & Conditioning		Basic	
Ami.K		Ami.K		MIZUKI.t		Meiko.N	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	
Release&Strength		Hip & Leg		Pilates Barre		jump to burn	
Liina.s		MIZUKI.t		Liina.s		MIZUKI.t	
close		close		close		close	
17:30 ~ 18:30		Shape up waist		Meiko.N		close	

⌚ : 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								2026/02/13	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
火 10:30 ~ 11:30	水 Back & Arm	木 Ami.k	金 10:30 ~ 11:30	土 Release&Strength	日 Waist	月 10:30 ~ 11:30	Pilates Barre		
MIZUKI.t			Ami.k	Liina.s	Yuino.K		Liina.s		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	Shape up waist		
Back & Arm	Waist		jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		Meiko.N		
Ami.K	Yuino.K		MIZUKI.t	Ami.k	MIZUKI.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	jump to burn		
Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Waist	Waist		MIZUKI.t		
MIZUKI.t			MIZUKI.t	Yuino.K	Yuino.K		15:00 ~ 16:00		
close	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	Pilates Barre	Pilates Cardio	
close	close		Yuino.K	Liina.s	MIZUKI.t				
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	Back & Arm	Ami.k	
Waist	Release&Strength	Waist		Back & Arm	Waist		19:00 ~ 20:00		
Yuino.K	Liina.s	Ami.k		Ami.K	Yuino.K		Waist	Yuino.K	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	close	close	19:00 ~ 20:00	Back & Arm	
Release&Strength	Waist	Pilates Cardio					20:30 ~ 21:30	Ami.k	
Liina.s	Yuino.K	MIZUKI.t					20:30 ~ 21:30	Waist	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg		20:30 ~ 21:30	Back & Arm	
Liina.s	Liina.s	MIZUKI.t					Liina.s	Ami.k	

【 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 Basic	金 Ami.k	土 jump to burn	日 Back & Arm	月 Basic	火 Waist		
Yuino.K			MIZUKI.t	Ami.k	Meiko.N	Yuino.K		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	13:30 ~ 14:30	12:00 ~ 13:00	Back & Arm	
Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Waist			Ami.k	
Meiko.N		Ami.k	MIZUKI.t	Yuino.K	Meiko.N		13:30 ~ 14:30	
close	close	close	Yu.	Yuino.K	Meiko.N		Waist	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	17:30 ~ 18:30	Body Balance	
Waist	Pilates Barre	Hip & Leg	Hip & Leg	Waist	MIZUKI.t	Back & Arm	MIZUKI.t	
Ami.k	Liina.s	Meiko.N	MIZUKI.t	MIZUKI.t			19:00 ~ 20:00	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	close	close	Back & Arm	
Body Balance	Basic	Pilates Cardio					20:30 ~ 21:30	
MIZUKI.t	Meiko.N	MIZUKI.t					Shape up waist	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	jump to burn	Back & Arm	Basic		Meiko.N	
MIZUKI.t	Ami.k	Meiko.N						

■ : 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。