

【 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	Pilates Barre	Back & Arm	Body Balance	Back & Spine	Basic	Shape up waist		
Satomi.K	Maki.H	Miho.N	minori.T	minori.T	Maki.H	Miho.N		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Release&Strength	Animal Stretch	jump to burn	Basic	Back & Arm	Power up Control	Back & Arm		
Miho.N	runa	Maki.H	Miho.N	Satomi.K	runa	Maki.H		
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Basic	Waist	Basic	Hip Punch	Basic	Waist	Release&Strength		
Satomi.K	Maki.H	Miho.N	minori.T	minori.T	Satomi.K	Miho.N		
16:30 ~ 17:30					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Shape up waist					Pilates Barre	Basic		
Miho.N					Maki.H	Maki.H		
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								
close								

【 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
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Barre	Hip & Leg	Animal Stretch	Back & Arm	jump to burn	Waist	Back & Spine	Power up Control		
minori.T	runa	runa	Miho.N	Maki.H	Satomi.K	minori.T	runa		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Pilates Workout	Hip & Leg	Release&Strength		
Satomi.K	Satomi.K	Maki.H	runa	Miho.N	minori.T	runa	Satomi.K		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip Punch	Power up Control	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	Basic	Body Balance	Pilates Barre		
minori.T	runa	runa	Maki.H	runa	Satomi.K	minori.T	runa		
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	
Back & Spine	Back & Arm	Hip Punch				Pilates Barre	jump to burn		
NOERU.s	Miho.N	minori.T				Maki.H	Satomi.K		
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Pilates Workout	Waist				Animal Stretch	Basic		
Miho.N	minori.T	Maki.H				runa	Miho.N		
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Waist	Body Balance				Basic	Waist		
NOERU.s	Miho.N	minori.T				Maki.H	Satomi.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	火		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
jump to burn	Basic	Pilates Barre	Basic	Power up Control	Pilates Barre	Release&Strength			
Maki.H	Maki.H	Maki.H	Satomi.K	runa	Maki.H	Satomi.K			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist	Back & Spine	Stretch & Conditioning	Waist	jump to burn	Hip Punch	Hip & Leg			
runa	minori.T	runa	Miho.N	Kaori	minori.T	minori.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	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic	Back & Arm	Waist	jump to burn	Hip & Leg	Basic	Waist			
Maki.H	Maki.H	Maki.H	Kaori	Kaori	Maki.H	Maki.H			
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	
Release&Strength	Shape up waist	Back & Arm				Animal Stretch	Pilates Workout		
Miho.N	Miho.N	Satomi.K				runa	minori.T		
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	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Spine	Body Balance	Hip Punch				Waist	Stretch & Conditioning		
minori.T	minori.T	minori.T				Satomi.K	runa		
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	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Release&Strength	Basic				Hip & Leg	Back & Arm		
Satomi.K	Miho.N	Satomi.K				runa	Maki.H		

■ : 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。