

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/19 更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	Hip & Leg	Advance	Pre Basic	Power up Control	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	
MOE	mayumi	Momoka.Y	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	Kaoru.H		
12:30 ~ 13:30	Basic	jump to burn	Reset Flow	Back & Arm	Body Balance	Back & Spine	Waist	
mayumi	MOE	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	mayumi	KAI.i		
14:30 ~ 15:30	jump to burn	Back & Spine	Release & Strength	Waist	Basic	Pilates Cardio		
MOE	mayumi	close	Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	Kaoru.H		
16:30 ~ 17:30	Back & Spine	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
mayumi					Reset Flow	Hip & Leg		
					mayumi	KAI.i		
17:30 ~ 18:30	Body Balance	KAI.i	close	close	close	close	close	
18:00 ~ 19:00	Basic	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Barre	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
KAI.i	MOE	Kaoru.H	Kaoru.H	MOE	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
19:30 ~ 20:30	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Basic	MOE	MOE		
MOE	Kaoru.H	mayumi	KAI.i	KAI.i	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
21:00 ~ 22:00	Waist	Pilates Cardio	Basic	jump to burn	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
KAI.i	Kaoru.H	Kaoru.H	Kaoru.H	MOE				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								02/15	02/16
02/09	02/10	02/11	02/12	02/13	02/14	02/15	02/16		
月	火	水	木	金	土	日	月		
10:30 ~ 11:30	Reset Flow	jump to burn	Hip & Leg	Waist	Shape up waist	Basic	Waist	Back & Arm	
mayumi	Kaoru.H	MOE	Momoka.Y	mayumi	Kaoru.H	Momoka.Y	Momoka.Y		
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	
Hip & Leg	Back & Spine	Basic	Body Balance	Pre Basic	Body Balance	Shape up waist	Body Balance		
Kaoru.H	mayumi	Momoka.Y	KAI.i	Momoka.Y	KA.i	MOE	mayumi	KAI.i	
13:30 ~ 14:30	Release & Strength	Advance	Back & Arm	Back & Arm	Pilates Cardio	14:30 ~ 15:30			
close	mayumi	mayumi	KAI.i	MOE	Kaoru.H	Momoka.Y			
15:00 ~ 16:00	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
17:30 ~ 18:30	Reset Flow	mayumi	close	close	17:30 ~ 18:30	Pilates Barre			
18:00 ~ 19:00	Pre Basic	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	KAI.i	Back & Spine			
Momoka.Y	MOE	Kaoru.H	Kaoru.H	KAI.i	MOE	mayumi			
19:30 ~ 20:30	Power up Control	Basic	Release & Strength	Waist	close	close	close		
mayumi	Kaoru.H	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i					
21:00 ~ 22:00	Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg	Pilates Cardio	Kaoru.H	Kaoru.H	jump to burn		
Momoka.Y	MOE	close	Kaoru.H	Kaoru.H			Kaoru.H		

⌚ : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/19	更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24		
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
Body Balance	Waist	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Cardio	Back & Arm	Shape up waist		
KAI.i	Momoka.Y	Kaoru.H	MOE	MOE	Kaoru.H	MOE	mayumi		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Basic	Basic	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg		
Kaoru.H	Kaoru.H	Mei.j	Suzu.i	Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i		
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	
Waist			Pilates Cardio	Body Balance	Body Balance	Pre Basic	Waist	Power up Control	
KAI.i			Kaoru.H	Suzu.i	KAI.i	Momoka.Y	Momoka.Y	mayumi	
close			close	close		jump to burn	Hip & Leg	Basic	close
					MOE	Kaoru.H	KAI.i		
					17:30 ~ 18:30	Stretch & Conditioning	Pilates Barre		
					Kaoru.H		MOE		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Body Balance	Power up Control	Basic	KAI.i				Basic	
Kaoru.H	MOE	mayumi						Kaoru.H	
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	Pre Basic	Hip & Leg	jump to burn					Waist	
Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i						KAI.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	
Pre Basic	Waist	Body Balance	Hip & Leg					Pilates Cardio	
Momoka.Y	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i					Kaoru.H	

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール							
02/25	02/26	02/27	02/28				
水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Back & Spine	Pre Basic	Waist	Body Balance				
mayumi	Momoka.Y	KAI.i	KAI.i				
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Reset Flow				
Momoka.Y	Kaoru.H	Momoka.Y	mayumi				
close		close	close				
				13:30 ~ 14:30	Shape up waist		
				Momoka.Y	Release&Strength		
					15:00 ~ 16:00		
					Pilates Cardio		
					Kaoru.H		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Body Balance	Pilates Barre	Hip & Leg					
KAI.i	MOE	MOE					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic	Back & Arm	Pilates Barre					
Kaoru.H	MOE	MOE					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg	jump to burn	Release&Strength					
MOE	Kaoru.H	Momoka.Y					
close							

■ : 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。