

【 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		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic		Body Balance	Shape up waist	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip Punch	
yuri.Y		mami	airi.t	Moeko.S	mami	airi.t	mami	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Waist		Basic	Reset Flow	Shape up waist	Pilates Barre	Reset Flow	Basic	
airi.t		Moeko.S	yuri.Y	airi.t	yuri.Y	yuri.Y	airi.t	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Back & Arm		Hip Punch	Basic	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Power up Control	
Moeko.S		mami	airi.t	Moeko.S	mami	Chikae.I	mami	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	
Pilates Barre		Back & Arm		Basic		Shape up waist	Basic	
yuri.Y		Moeko.S		airi.t		airi.t	airi.t	
16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close	close	close	
Shape up waist						Stretch & Conditioning	Body Balance	
airi.t						Chikae.I	mami	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Basic		Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		Back & Arm	
Moeko.S		Chikae.I	airi.t	Moeko.S	Chikae.I		airi.t	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist		Pre Basic	Release&Strength	Hip & Leg				
Moeko.S		yuri.Y	mami	Chikae.I				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip & Leg		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Basic				
Chikae.I		Chikae.I	mami	Chikae.I				

【 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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Pilates Barre	Waist	Pre Basic	Back & Spine	Pilates Barre	Body Balance	Stretch & Conditioning		
Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S	yuri.Y	mami	yuri.Y	mami	Chikae.I		
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout	Hip & Leg	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Hip Punch	Back & Arm	Reset Flow		
mami	Chikae.I	airi.t	Moeko.S	airi.t	mami	Moeko.S	yuri.Y		
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Reset Flow	Basic	Pilates Barre	Power up Control	Pre Basic	Pilates Workout	Hip & Leg		
Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	yuri.Y	mami	yuri.Y	mami	Chikae.I		
14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30			14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00		
Basic	Chikae.I		Waist	Moeko.S		Waist	Basic		
close	close	close	close	close	close	airi.t	Moeko.S		
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	close	
Release&Strength						Release&Strength	Back & Spine		
mami						mami	mami		
17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		
Basic						Basic	Waist		
Moeko.S						Moeko.S	Moeko.S		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic	Shape up waist			Back & Arm	
airi.t	Moeko.S	Chikae.I	Chikae.I	Chikae.I	airi.t			airi.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	
Pilates Cardio	Basic	Pilates Workout	Reset Flow	Shape up waist				Pre Basic	
mami	Chikae.I	mami	yuri.Y	airi.t				yuri.Y	
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	Waist	Pre Basic	Basic	Hip & Leg				Waist	
airi.t	Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Chikae.I				airi.t	

👉 : 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								2026/02/14 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Power up Control	Back & Arm	Basic	Pre Basic	Shape up waist		
Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	mami	Moeko.S	Moeko.S	yuri.Y	airi.t		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	10:00 ~ 11:00
Release&Strength	Back & Arm	Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Hip Punch	Pre Basic		
mami	Moeko.S	yuri.Y	Moeko.S	Chikae.I	yuri.Y	manami	yuri.Y		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Waist	Pre Basic	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg		
Moeko.S	yuri.Y	Chikae.I	Chikae.I	airi.t	Moeko.S	yuri.Y	yuri.Y		
14:30 ~ 15:30								14:30 ~ 15:30	
Pilates Workout								Basic	
mami								airi.t	
	close		close				close		close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Release&Strength	Power up Control	Body Balance	Waist				Animal Stretch	Body Balance
yuri.Y		mami	mami	mami	airi.t			manami	mami
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	Basic	Hip & Leg						Pilates Cardio	Basic
mami	Moeko.S	Chikae.I						manami	Moeko.S
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	Hip Punch	Body Balance						Reset Flow	Pilates Workout
yuri.Y		mami						yuri.Y	mami

【 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	木	金	土	日	月	火			
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00			
Basic	Waist	Back & Arm	Body Balance	Shape up waist	Reset Flow	Waist			
airi.t	Moeko.S	airi.t	mami	airi.t	yuri.Y	airi.t			
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30			
Waist	Basic	Reset Flow	Back & Arm	Power up Control	Waist	Back & Spine			
未確定	airi.t	yuri.Y	Moeko.S	mami	Moeko.S	mami			
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00			
Back & Arm	Back & Arm	Basic	Release&Strength	Waist	Pre Basic	Basic			
未確定	Moeko.S	airi.t	mami	airi.t	yuri.Y	airi.t			
	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00			14:30 ~ 15:30		
	Shape up waist		Animal Stretch	Body Balance			Power up Control		
	airi.t		manami	mami			mami		
	close		close			close			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Back & Spine	Basic	Basic			Back & Arm	Basic		
manami		mami	Moeko.S	Moeko.S		airi.t	yuri.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Animal Stretch	Basic	Hip & Leg				Basic	Pilates Barre		
manami		airi.t	yuri.Y			Moeko.S	yuri.Y		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic	Release&Strength	Waist				Shape up waist	Hip Punch		
yuri.Y		mami	Moeko.S			airi.t	mami		

■ : 体験可レッスン  
 - 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。