

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/12 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	
10:00 ~ 11:00		10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Pilates Workout		Hip Punch	Pilates Barre	Shape up waist	Release&Strength	Power up Control	Back & Arm	
Riri		Yume	aiko.k	Haruka.M	Sakura	Riri	Satomi.K	
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Release&Strength		Back & Arm	Pilates Workout	Power up Control	Shape up waist	Waist	Reset Flow	
Haruka.M		aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k	Sakura	
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Advance		Basic	Waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Animal Stretch	
Riri		Yume	aiko.k	Sakura	Sakura	aiko.k	Riri	
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm		Pilates Cardio		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Spine	Waist	
Sakura		aiko.k		Haruka.M	Haruka.M	Riri	Satomi.K	
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	close	close	
Back & Spine								
Haruka.M								
17:30 ~ 18:30								
Reset Flow								
Sakura								
19:00 ~ 20:00								
Leg Lines		Hip & Leg	Animal Stretch	Basic	Pilates Cardio	Pilates Workout	Leg Lines	
Haruka.M		Riri	Riri	aiko.k	aiko.k	Minami	Riri	
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre		Back & Spine	Reset Flow	Stretch & Conditioning				
aiko.k		Haruka.M	Sakura	Haruka.M				
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm		Hip & Leg	Waist	Pilates Barre				
Riri		Riri	aiko.k	aiko.k				

【 02/09 ~ 02/16 】 スケジュール								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	
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Pilates Workout	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Barre	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	
Riri	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	Ena.N	Nagisa.T	
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Back & Spine	Hip Punch	Waist	Leg Lines	Pilates Cardio	Release&Strength	Leg Lines	Back & Arm	
Yume	Riri	aiko.k	Sakura	Riri	Haruka.M	Kalia	Satomi.K	
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Advance	Waist	Reset Flow	Waist	Basic	Waist	Basic	Hip & Leg	
Riri	aiko.k	Sakura	aiko.k	aiko.k	Riri	Ena.N	Nagisa.T	
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Hip Punch	Leg Lines	Basic	Animal Stretch	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Barre	Basic	
Yume	Riri		Sakura	Riri	Haruka.M	aiko.k	Satomi.K	
close	close		close	close			close	
16:00 ~ 17:00	Pilates Cardio	aiko.k			16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		
17:30 ~ 18:30	Leg Lines	Sakura			Sakura	Kalia		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Basic	Basic	Pilates Barre	Shape up waist	Pilates Workout	Basic	Pilates Cardio	Waist	
Haruka.M	Satomi.K	aiko.k	Haruka.M	Sakura	Sakura	aiko.k	aiko.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Back & Arm		Hip Punch	Animal Stretch				
Yume	aiko.k		Sakura	Riri				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Release&Strength	Hip & Leg		Advance	Basic				
Haruka.M	未定		Haruka.M	Sakura				

■ : 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時間前まで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										2026/02/12 更新
02/17	02/18	02/19	02/20	02/21	02/22	02/23	02/24			
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	火
Advance	Shape up waist	Back & Arm	Power up Control	Waist	Basic	Animal Stretch	Pilates Cardio			水
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k			木
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	金
Waist	Animal Stretch	Waist	Basic	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Waist	Basic			土
aiko.k	Sakura	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	aiko.k	Akane.I			日
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	月
Pilates Workout	Back & Arm	Basic	Leg Lines	Hip & Leg	Waist	Hip & Leg	Pilates Barre			火
Riri	Haruka.M	Akane.I	Sakura	Akane.I	Akane.I	Sakura	aiko.k			水
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	木
Hip & Leg	Shape up waist	Waist	Basic	Power up Control	Pilates Workout	Waist				金
Riri	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Sakura	Riri	Akane.I				土
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close	日
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	月
Pilates Cardio	Basic	Pilates Barre	Release&Strength	Pilates Workout	Advance	Pilates Cardio	Shape up waist			火
Minami	Akane.I	aiko.k	Sakura	Sakura	Haruka.M	Riri	Haruka.M			水
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	木
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Spine	Pilates Cardio							金
Sakura	Sakura	Haruka.M	aiko.k							土
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	日
Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Cardio	Hip Punch							月
aiko.k	Akane.I	aiko.k	Riri							火

【 02/25 ~ 02/28 】 スケジュール									
02/25	02/26	02/27	02/28						
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00					
Hip & Leg	Basic	Leg Lines	Back & Arm						
Riri	Akane.I	Haruka.M	Akane.I						
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30					
Back & Spine	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg						
non.k	Haruka.M	Sakura	Akane.I						
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00					
Hip Punch	Back & Arm	Waist	Pilates Workout						
Riri	Akane.I	Haruka.M	Sakura						
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30					
Basic	Power up Control	Release&Strength							
未定	Sakura	Akane.I							
close	close	close	close	close	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00						
Pilates Workout	Leg Lines	Pilates Workout	Pilates Barre						
Akane.I	Sakura	Riri	Ayana.S						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Leg Lines	Waist	Release&Strength							
Riri	aiko.k	Riri							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg	Power up Control	Pilates Barre							
Akane.I	Sakura	Ayana.S							

■ : 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。