

[03/01 ~ 03/08] スケジュール								2026/02/15 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	
10:00 ~ 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	
Shape up waist		Back & Arm	Pre Basic	Body Balance	Animal Stretch	Waist	Basic	
Haruka.M	aiko.k	non.k	Sakura	Riri		aiko.k	Sakura	
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	
Reset Flow		jump to burn	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	未定	
Sakura	non.k	Sakura	Yume	Haruka.M	non.k		Reona	
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	
Back & Arm		Waist	jump to burn	Advance	Release&Strength	Body Balance	Pilates Workout	
Haruka.M	aiko.k	non.k	Yume	Riri	aiko.k		Reona	
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	
Waist		Release&Strength	Hip Punch	Waist	Back & Arm	Pre Basic	Waist	
aiko.k	non.k	Sakura	ruka.u	Haruka.M	non.k	ruka.u		
16:00 ~ 17:00						16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
Stretch & Conditioning						Hip Punch	Pre Basic	
Haruka.M	close	close	close	close	close	Sakura	non.k	
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Pilates Workout							Basic	Hip & Leg
Sakura							aiko.k	Sakura
19:00 ~ 20:00		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
Body Balance		Advance	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Workout	Power up Control	
aiko.k	Riri	Shiori.H	non.k	aiko.k	Sakura		Sakura	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
		Pre Basic	Animal Stretch	Basic	Hip Punch			
	non.k	Sakura	未確定	Riri				
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
		Hip Punch	Basic	Release&Strength	Waist			
	Riri	Shiori.H	non.k	aiko.k				

[03/09 ~ 03/16] スケジュール								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	
10:00 ~ 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
Pilates Workout	Advance	Hip Punch	Release&Strength	Reset Flow	Power up Control	Basic	Shape up waist	
Sakura	Haruka.M	Riri	Riri	Sakura	Riri	Haruka.M	Haruka.M	
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
Body Balance	Waist	jump to burn	Basic	Power up Control	Release&Strength	Shape up waist	Basic	
aiko.k	Akari	Haruka.M	未確定	Sazuki	Sakura	Haruka.M	Haruka.M	
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
Basic	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Back & Arm	
Sakura	Haruka.M	Riri	Riri	Sakura	Riri	Minami.S	Minami.S	
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
Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Pre Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Basic	
aiko.k	Akari		未確定	Sazuki	Sakura	Riri	Minami.S	
close	close	close	close	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	
						Advance	Back & Arm	
						Haruka.M	Minami.S	close
						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
						Hip Punch	Pilates Workout	
						Riri	Riri	
18:00 ~ 19:00	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	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Basic	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Waist	Stretch & Conditioning	Waist	
Haruka.M	Riri	aliko.k	未確定	Riri	Haruka.M	Minami.S	aliko.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
Back & Arm	Release&Strength	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm				Back & Arm
aiko.k	Haruka.M	Sakura	Sakura	未確定				Minami.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			21:00 ~ 22:00
jump to burn	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Advance				Body Balance
Haruka.M	Riri	Sakura	未確定	Riri				aiko.k

■ : 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。

・ご承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結果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								2026/02/15	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	10:00 ~ 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	
Release&Strength	Advance	Basic	Back & Arm	jump to burn	Waist	Reset Flow	Hip & Leg		
Riri	Haruka.M	aiko.k	Minami.S	Minami.S	aiko.k	Sakura	Riri		
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	
Hip Punch	Waist	Hip & Leg	jump to burn	Back & Arm	jump to burn	Animal Stretch	Shape up waist		
Sakura	aiko.k	Riri	Minami.S	Minami.S	Haruka.M	Yume	Haruka.M		
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	
Body Balance	Basic	Waist	Shape up waist	Waist	Body Balance	Stretch & Conditioning	Release&Strength		
Riri	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Minami.S	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	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Reset Flow	Back & Arm	Hip Punch	Basic	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	Advance		
Sakura	aiko.k	Riri	Sakura	Sakura	Haruka.M	Yume	Haruka.M		
close	close	close	16:00 ~ 17:00	Release&Strength	Basic	Animal Stretch			
			Haruka.M	aiko.k	Sakura	close	close		
			17:30 ~ 18:30	Power up Control	Reset Flow	Shape up waist			
			Sakura	Sakura	Haruka.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
jump to burn	Release&Strength	Waist	Waist	Basic	Hip Punch	Pilates Workout	Stretch & Conditioning		
Minami.S	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	Sakura	Yume	Minami.S		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip & Leg	Power up Control				Release&Strength	Pre Basic		
aiko.k	Kalia	Sakura				Riri	Non.k		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Stretch & Conditioning	Shape up waist	Release&Strength				Basic	Hip & Leg		
Minami.S	Kalia	Sakura				Riri	Non.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	木	金	+	日	月		火		
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		
Body Balance	Back & Arm	Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Advance	Body Balance			
Riri	Mami.M	Sakura	Minami.S	Haruka.M	Haruka.M	aiko.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	11:30 ~ 12:30		
Back & Arm	jump to burn	Waist	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Back & Arm			
Mami.M	Minami.S	Nagisa.T	Mami.M	Minami.S	Haruka.M	Mami.M			
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		
Hip Punch	Back & Arm	Reset Flow	jump to burn	Release&Strength	Back & Arm	Waist			
Riri	Mami.M	Sakura	Minami.S	Haruka.M	Mami.M	aiko.k			
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		
Stretch & Conditioning	Body Balance	Basic	Hip & Leg	Reset Flow	Back & Arm				
Minami.S	Nagisa.T	aiko.k	Riri	Sakura	Mami.M				
close	close	close	16:00 ~ 17:00	Hip Punch	Power up Control	close	close		
			Riri	Sakura					
			17:30 ~ 18:30	Waist	Basic				
			aiko.k	Riri					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	Pilates Workout	Animal Stretch	Body Balance	Release&Strength		
Basic	Hip & Leg	Advance							
aiko.k	Riri	Haruka.M	Riri	Riri	aiko.k	Riri			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Shape up waist	Basic	Hip & Leg				Hip Punch	Reset Flow		
Haruka.M	aiko.k	aiko.k				Sakura	Sakura		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Power up Control	Pilates Workout	Shape up waist				Waist	Advance		
Sakura	Riri	Haruka.M				aiko.k	Riri		

■ : 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。