

【 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	
Hip & Leg		Advance	Release & Strength	Back & Arm	Pilates Workout	Waist	jump to burn	
mayuki.T		mayuki.T	Nanami.O	Nanami.O	Lin	ruka.u	Nene.Y	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Reset Flow		Shape up waist	Basic	Advance	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Waist	
mayuki.T		Nene.Y	Lin	mayuki.T	mayuki.T	Lin	ruka.u	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Shape up waist		Basic	Pilates Cardio	Hip & Leg	Pre Basic	Advance	Body Balance	
Nene.Y		mayuki.T	Nanami.O	Nanami.O	Lin	Rio	Nene.Y	
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Basic		Back & Arm		Back & Spine		Waist	Pilates Cardio	
Nene.Y		Nene.Y		mayuki.T		ruka.u	Nanami.O	
16:30 ~ 17:30		close	close	close	close	close	close	
Back & Spine						Release & Strength	Waist	
Lin						Rio	ruka.u	
18:00 ~ 19:00		close				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic						Pre Basic	Basic	
Lin						Lin	Nanami.O	
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		
Pilates Cardio		Waist	Reset Flow	Shape up waist	Hip Punch			
Nanami.O		ruka.u	Nene.Y	Nene.Y	mayuki.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		
Waist		Hip Punch	Waist	Advance				
ruka.u		Lin	ruka.u	mayuki.T				
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	Hip & Leg				
Nanami.O		ruka.u	Nene.Y	Nene.Y				
close		close	close	close	close	close	close	

【 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	10:30 ~ 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		
Reset Flow	Basic	Back & Spine	Release & Strength	Pre Basic	Hip & Leg	Basic	Body Balance		
Nene.Y	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O	Lin	airi.m	Nanami.O	Nene.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Back & Spine	Hip Punch	Waist	Shape up waist	jump to burn	Pilates Workout	Advance	Basic		
mayuki.T	mayuki.T	ruka.u	Nene.Y	Nene.Y	Lin	mayuki.T	Nanami.O		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg	Reset Flow	Waist	Hip & Leg		
ruka.u	Nene.Y	mayuki.T	Nanami.O	Lin	mayuki.T	ruka.u	Nene.Y		
15:00 ~ 16:00	Reset Flow	mayuki.T	15:00 ~ 16:00	Basic	Luuna.t	15:00 ~ 16:00	Back & Spine	Back & Arm	
close	close	close	close	close	close	close	mayuki.T	Nanami.O	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
Release & Strength	Waist	Pre Basic	jump to burn	Back & Arm	Waist		Hip Punch		
Nanami.O	ruka.u	Lin	Luuna.t	Nanami.O	ruka.u		Lin		
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 Workout	Advance	Waist	Pilates Cardio	Reset Flow					
Lin	Lin	ruka.u	Nanami.O	Nene.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				
Hip & Leg	Body Balance	Shape up waist	Waist	Basic					
Nanami.O	Lin	Lin	ruka.u	Nanami.O					
close	close	close	close	close	close	close	close	close	

⌚ : 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								2026/02/12	更新
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
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	月 10:30 ~ 11:30	火 10:30 ~ 11:30		
Shape up waist Lin	Waist ruka.u	Pilates Cardio Nanami.O	Stretch & Conditioning mayuki.T	Hip Punch mayuki.T	Waist ruka.u	Release&Strength Nanami.O	Advance mayuki.T		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist ruka.u	jump to burn Nene.Y	Pre Basic Lin	Back & Spine Lin	Waist ruka.u	Body Balance Nene.Y	Hip & Leg Lin	Pilates Cardio Nanami.O		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pre Basic Lin	Waist ruka.u	Release&Strength Nanami.O	Reset Flow mayuki.T	Release&Strength Nanami.O	Hip & Leg Nene.Y	Basic Nanami.O	Stretch & Conditioning mayuki.T		
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Waist ruka.u		Hip & Leg Lin	Basic Nanami.O	Pilates Cardio mayuki.T	Waist ruka.u	Hip & Leg Nanami.O			
close		close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	close	close
close				Hip & Leg Nanami.O	Waist ruka.u	Back & Spine mayuki.T		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Advance mayuki.T	Back & Arm Nene.Y	Basic Nene.Y	Release&Strength Nanami.O	Hip & Leg Nanami.O	Shape up waist Nene.Y	Waist ruka.u			
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
Body Balance Lin	Pilates Cardio mayuki.T	Waist ruka.u					Pilates Workout Lin	Hip Punch mayuki.T	
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 mayuki.T	Back & Spine mayuki.T	Reset Flow Nene.Y					Back & Arm Nene.Y	Waist ruka.u	

【 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 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	火 10:30 ~ 11:30		
Shape up waist Lin	Basic Nene.Y	Pilates Workout Lin	Pre Basic Lin	Basic minori.T	Hip & Leg Nanami.O	Back & Arm Nene.Y		
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Reset Flow Nene.Y	Back & Spine Lin	Waist ruka.u	Pilates Cardio mayuki.T	Shape up waist Nene.Y	Basic Nanami.O	Release&Strength Nanami.O		
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pre Basic Lin	Body Balance Nene.Y	Basic Lin	Body Balance Lin	Waist ruka.u	Back & Spine mayuki.T	Body Balance Nene.Y		
15:00 ~ 16:00		Back & Arm Lin	Waist ruka.u	Hip Punch minori.T	Waist ruka.u	Basic Nanami.O		
close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	close
close				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:30 ~ 20:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Basic mayuki.T	Reset Flow Nene.Y	Shape up waist Nene.Y	Waist ruka.u			Advance mayuki.T	Pilates Workout Lin	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist ruka.u	Release&Strength Nanami.O	Waist ruka.u				Back & Arm Nene.Y	Stretch & Conditioning mayuki.T	
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 Punch mayuki.T	Pilates Cardio Nanami.O	Body Balance Nene.Y				jump to burn Nene.Y	Reset Flow mayuki.T	

■ : 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。