

【 02/01 ~ 02/08 】 スケジュール								2026/02/07	更新
02/01	02/02	02/03	02/04	02/05	02/06	02/07	02/08		
10:30 ~ 11:30	月	火	水	木	金	土	日		
Pilates Cardio			Waist	Release&Strength				Hip&Leg	
Machi.S		Aono.K		Aono.K		Elena.S		Elena.S	Maki.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Back&Arm		Hip&Leg		Back&Arm		Waist	Pre Basic	Basic	
Maki.N		Maki.N		Maki.N		Machi.S	Nanaho.K	Machi.S	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			Pilates Barre	jump to burn		Back&Arm	
Basic		Back&Arm			Elena.S		Elena.S		Maki.N
Machi.S		Maki.N					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
16:30 ~ 17:30						Hip&Leg	Body Balance		
Hip&Leg						Nanaho.K		Machi.S	
Maki.N									
close									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic		Waist		Release&Strength		Back&Arm			
Machi.S		Elena.S		Machi.S		Maki.N			
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 Barre		Basic		Back&Arm		Pilates Cardio			
Aono.K		Machi.S		Elena.S		Machi.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			
Body Balance		jump to burn		Basic		Hip&Leg			
Machi.S		Elena.S		Machi.S		Maki.N			

【 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		10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Stretch & Conditioning		Waist			jump to burn	Hip&Leg	Basic		
Elena.S		Nanaho.K			Nanaho.K	Nanaho.K	Maki.N		
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Back&Arm		Basic			Body Balance	Pilates Cardio	Waist		
Maki.N		Machi.S			Elena.S	Machi.S	Nanaho.K		
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
jump to burn		Release&Strength			Waist	Waist	jump to burn		
Elena.S		Nanaho.K			Nanaho.K	Nanaho.K	Nanaho.K		
15:00 ~ 16:00			Pilates Cardio			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
			Machi.S			Machi.S	Maki.N		
close								close	
17:30 ~ 18:30		Hip&Leg				17:30 ~ 18:30	Body Balance		
		Nanaho.K					Machi.S		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Release&Strength			Pilates Barre		Hip&Leg				
Nanaho.K			Elena.S		Maki.N				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip&Leg			Body Balance		Basic				
Maki.N			Elena.S		Elena.S				
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist			Hip&Leg		Back&Arm				
Nanaho.K			Maki.N		Maki.N				

👉 : 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。

【 02/17 ~ 02/24 】 スケジュール								2026/02/07	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			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Pilates Barre		Hip & Leg	Pilates Barre	jump to burn			Pilates Cardio	
Maki.N	Elena.S		Maki.N	Elena.S	Tomomi.O			Machi.S	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	
Basic	Hip & Leg		Basic	Release&Strength	Basic			Pilates Barre	
Maki.N	Nanaho.K		Elena.S	Machi.S	Elena.S			Elena.S	
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	
Hip & Leg			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg			Body Balance	
Nanaho.K			Elena.S	Elena.S	Tomomi.O			Machi.S	
18:00 ~ 19:00	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	Back & Arm	Pre Basic		Waist				Pre Basic	
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K		Machi.S				Nanaho.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	
Body Balance	Waist	Hip & Leg		Back & Arm				Hip & Leg	
Machi.S	Nanaho.K	Maki.N		Maki.N				Elena.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	
Release&Strength	Basic	jump to burn		Body Balance				Waist	
Nanaho.K	Maki.N	Nanaho.K		Machi.S				Nanaho.K	

【 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				
Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning				
Nanaho.K		Maki.N	Elena.S				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Basic		Waist	Pre Basic				
Maki.N		Elena.S	Nanaho.K				
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
		Hip & Leg	Waist				
		Maki.N	Elena.S				
			15:00 ~ 16:00				
			Hip & Leg				
			Nanaho.K				
			17:30 ~ 18:30				
			Basic				
			Elena.S				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Stretch & Conditioning	Basic	Body Balance					
Machi.S	Maki.N	Machi.S					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Waist	jump to burn					
Elena.S	Machi.S	Elena.S					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Pilates Cardio	Back & Arm	Release&Strength					
Machi.S	Maki.N	Machi.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。