

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Basic	Pilates Workout	Animal Stretch		Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Waist
aiko.k	Sakura	Riri		Sayoko.k	natsuki.s	Minami.S	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
Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Hip Punch		Waist	Reset Flow	Body Balance	Pilates Barre
Minami.S	aiko.k	Riri		aiko.k	aiko.k	Minami.S	Riri
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
Waist	Reset Flow	Back & Arm		Animal Stretch	Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Back & Arm
aiko.k	Sakura	mami.m		Sakura	Minami.S	Sakura	mami.m
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
Body Balance	Waist	Pre Basic		Basic	Pilates Cardio	Back & Arm	Animal Stretch
Minami.S	aiko.k	Riri		aiko.k	aiko.k	mami.m	Riri
close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
	Body Balance	Back & Arm		Pilates Workout	Back & Arm		
	Riri	mami.m		Sakura	mami.m		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
Back & Spine	jump to burn	Back & Arm	jump to burn				
Sakura	Minami.S	shimo.M	Minami.S	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	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	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Advance	Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm	Hip & Leg	Reset Flow	
mami.m	Riri	Minami.S	aiko.k	mami.m	yuri.h	aiko.k	
19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn						Back & Arm	Pilates Workout
Minami.S						mami.m	Sakura
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm						Advance	Waist
mami.m						Sakura	aiko.k

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16
土	日	月	火	水	木	金	土
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
Reset Flow	Advance	jump to burn	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning
karin.N	Sakura	Minami.S	mami.m	Sakura	mami.m	aiko.k	Minami.S
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	Basic	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Advance	Back & Arm	Hip & Leg
mami.m	aiko.k	aiko.k	Minami.S	mami.m	Sakura	mami.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
jump to burn	Hip Punch	Body Balance	Back & Arm	Basic	Waist	Waist	Body Balance
Minami.S	Sakura	Minami.S	mami.m	Sakura	Sakura	aiko.k	Minami.S
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Back & Spine	Pre Basic	Waist	jump to burn		Body Balance	Hip Punch	Pilates Cardio
Sakura	Riri	aiko.k	Minami.S		Minami.S	Riri	Riri
16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close	close	close	close	16:00 ~ 17:00
Body Balance	Reset Flow						Back & Arm
Minami.S	aiko.k						mami.m
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30
Hip Punch	Pilates Workout						Back & Spine
Sakura	Riri						Riri
19:00 ~ 20:00	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
Stretch & Conditioning	Waist	Back & Spine	Pilates Workout	Pre Basic	Stretch & Conditioning	Advance	Pilates Barre
Minami.S	aiko.k	Sakura	Riri	Riri	Minami.S	Sakura	Riri
close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
		Animal Stretch	Body Balance	Pilates Cardio	Reset Flow	Pre Basic	
		Riri	Minami.S	Riri	Sakura	Riri	
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Basic	Back & Spine	Stretch & Conditioning	jump to burn	Hip & Leg	
		Sakura	Riri	Minami.S	Minami.S	Sakura	

🟢: 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週間前迄にお願いしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切った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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24
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	10:00 ~ 11:00
Pilates Workout Sakura	Pilates Barre aiko.k	Basic karin.N	jump to burn Minami.S	Body Balance Minami.S	Back&Arm Minami.S	Pilates Cardio Sakura	Back&Spine 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	11:30 ~ 12:30
Body Balance Minami.S	Back&Arm mami.m	Stretch&Conditioning Minami.S	Pilates Barre Riri	Hip Punch Riri	Animal Stretch Riri	Hip&Leg mami.m	jump to burn Minami.S
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
Back&Spine Sakura	Pilates Cardio aiko.k	Reset Flow karin.N	Stretch&Conditioning Minami.S	Back&Arm Minami.S	Waist Riri	Reset Flow Sakura	Hip&Leg mami.m
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Waist Riri	Hip&Leg mami.m	jump to burn Minami.S	Back&Spine Riri	Animal Stretch Riri		Back&Arm rina.A	Basic Sakura
16:00 ~ 17:00	close	close	close	close		16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
jump to burn Minami.S						Animal Stretch Sakura	Stretch&Conditioning Minami.S
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Animal Stretch Riri					Hip&Leg mami.m	Back&Arm mami.m	
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
Reset Flow Sakura	Back&Arm Seina	Advance Naco	Hip&Leg mami.m	Pilates Cardio aiko.k	Basic natsuki.s	Back&Arm rina.A	Body Balance Minami.S
close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close
	Body Balance aiko.k	Hip&Leg mami.m	Pilates Workout Sakura	Pre Basic Riri	Hip&Leg mami.m		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	Waist Seina	Hip Punch Naco	Back&Arm mami.m	Pilates Barre aiko.k	Body Balance natsuki.s		

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	close	10:00 ~ 11:00	close	close	10:00 ~ 11:00
Pilates Workout Riri	Pre Basic non.k		Hip Punch Sakura			Pilates Barre aiko.k
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30			11:30 ~ 12:30
Hip Punch Sakura	Back&Arm mami.m		Basic 未確定			Pilates Workout Riri
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	close	13:00 ~ 14:00	close	close	13:00 ~ 14:00
Pre Basic Riri	Pilates Cardio Sakura		Animal Stretch Sakura			Basic aiko.k
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:00 ~ 15:00	14:30 ~ 15:30	close	close	14:30 ~ 15:30
Pilates Barre Riri	Hip&Leg mami.m	Body Balance Minami.S	Basic 未確定			Hip Punch Sakura
close	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30	close			16:00 ~ 17:00
	Advance Sakura	Back&Arm mami.m				Pre Basic Riri
18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	17:30 ~ 18:30
Waist Sakura		Stretch&Conditioning Minami.S	Pilates Workout Riri			Back&Spine Sakura
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:00 ~ 20:00
jump to burn Minami.S		Hip&Leg mami.m	Body Balance Minami.S			Waist Riri
21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close
Back&Arm Minami.S		jump to burn Minami.S	Back&Spine 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時間前を切った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。