

| 07/01 | 07/02 | 07/03 | 07/04 | 07/05 | 07/06 | 07/07 | 07/08 |
|--------------------------------|-------|-----------------------------------|-------------------------------|--|--------|--|-------------------------------|
| 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 |
| close | close | close | close | 9:30 ~ 10:00 疑問解消無料ℓ ℓℓℓℓ lisa.y | close | close | close |
| 10:30 ~ 11:30 Pre Basic ℓℓ | | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ℓ | | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm ℓ | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm ℓ |
| lisa.y | | lisa.y | lisa.y | Kotono.N | | Sumire.N | Sumire.N |
| 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ℓ | | 12:00 ~ 13:00 Pilates Barre | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm ℓ | 12:30 ~ 13:30 jump to burn | | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ℓ | 12:30 ~ 13:30 Basic ℓ |
| Sumire.N | | Yurika.O | Sumire.N | Ami.O | | Kotono.N | Ami.O |
| close | | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ℓ | 13:30 ~ 14:30 Pre Basic ℓ | 14:30 ~ 15:30 Release&Strength | | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm ℓ | close |
| close | | lisa.y | lisa.y | lisa.y | | Sumire.N | close |
| 18:00 ~ 19:00 Basic ℓ | | 18:00 ~ 19:00 jump to burn | 18:00 ~ 19:00 Basic ℓ | 17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning ℓ | | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio | 18:00 ~ 19:00 Pre Basic ℓ |
| Yurika.O | | Ami.O | Yurika.O | Ami.O | | Ami.O | lisa.y |
| 19:30 ~ 20:30 Pilates Barre | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ℓ | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ℓ | close | | 19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ℓ | 19:30 ~ 20:30 jump to burn |
| Yurika.O | | Sumire.N | Sumire.N | | | Kotono.N | Ami.O |
| 21:00 ~ 22:00 Back & Arm ℓ | | 21:00 ~ 22:00 Basic ℓ | 21:00 ~ 22:00 Waist ℓ | | | 21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning ℓ | 21:00 ~ 22:00 Reset Flow |
| Sumire.N | Ami.O | Yurika.O | Ami.O | Ami.O | lisa.y | | |

| 07/09 | 07/10 | 07/11 | 07/12 | 07/13 | 07/14 | 07/15 | 07/16 | |
|--------|-----------------------------------|--|--|----------|--------------------------------|--|-------|-------------------------------|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | |
| close | close | close | 9:30 ~ 10:00 疑問解消無料ℓ ℓℓℓℓ lisa.y | close | close | close | close | |
| | 10:30 ~ 11:30 Waist ℓ | 10:30 ~ 11:30 Basic ℓ | 10:30 ~ 11:30 Basic ℓ | | 10:30 ~ 11:30 Waist ℓ | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow | | |
| | Yurika.O | Yurika.O | toshie.H | | lisa.y | lisa.y | | |
| | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm ℓ | 12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning ℓ | 12:30 ~ 13:30 Release&Strength | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm ℓ | 12:30 ~ 13:30 Back & Arm ℓ | | |
| | Sumire.N | Ami.O | lisa.y | | Sumire.N | Yurina.M | | |
| | 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre | 13:30 ~ 14:30 Waist ℓ | 14:30 ~ 15:30 Waist ℓ | | 13:30 ~ 14:30 Pre Basic ℓ | close | | |
| | Yurika.O | Yurika.O | toshie.H | | lisa.y | close | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm ℓ | 18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning ℓ | 17:30 ~ 18:30 Pilates Barre | | 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre | 18:00 ~ 19:00 Waist ℓ | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ℓ |
| | Sumire.N | Ami.O | Yurika.O | | Yurika.O | Yurika.O | | lisa.y |
| | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength | 19:30 ~ 20:30 Basic ℓ | close | | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ℓ | 19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning ℓ | | 19:30 ~ 20:30 Pre Basic ℓ |
| | lisa.y | Ami.O | | | Sumire.N | Ami.O | | lisa.y |
| | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic ℓ | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ℓ | | | 21:00 ~ 22:00 Basic ℓ | 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio | | 21:00 ~ 22:00 Back & Arm ℓ |
| lisa.y | lisa.y | Yurika.O | Ami.O | Sumire.N | | | | |

ℓℓ : 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。

| 07/17 | 07/18 | 07/19 | 07/20 | 07/21 | 07/22 | 07/23 | 07/24 | | |
|----------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------------|------------------------|-----------------------|----------------|
| 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | |
| close | close | close | close | close | close | close | close | | |
| 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 | |
| Pilates Barre Yurika.O | Waist Yurika.O | Back & Arm Sumire.N | | Hip & Leg lisa.y | Pre Basic lisa.y | | Hip & Leg lisa.y | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | | |
| Pilates Cardio Ami.O | Pilates Cardio Ami.O | Beauty Conditioning Ami.O | | Basic Yurika.O | Waist Yurika.O | | Back & Arm Sumire.N | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | | |
| Basic Yurika.O | Pilates Barre Yurika.O | Hip & Leg lisa.y | | Release&Strength lisa.y | | | Waist lisa.y | | |
| close | 15:00 ~ 16:00 Basic toshie.H | 16:30 ~ 17:30 Reset Flow lisa.y | | close | | | close | close | |
| 18:00 ~ 19:00 | 17:30 ~ 18:30 | close | | 18:00 ~ 19:00 | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Release&Strength lisa.y | Waist toshie.H | | | Back & Arm Sumire.N | | | jump to burn Ami.O | Reset Flow lisa.y | Basic Ami.O |
| 19:30 ~ 20:30 | close | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | |
| Back & Arm Sumire.N | | | Pilates Barre Yurika.O | Back & Arm Sumire.N | | Pilates Cardio Ami.O | Back & Arm Sumire.N | | |
| 21:00 ~ 22:00 | | | Waist lisa.y | 21:00 ~ 22:00 | | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | |
| close | | | close | Back & Arm Sumire.N | | Beauty Conditioning Ami.O | Pre Basic lisa.y | jump to burn Ami.O | |

| 07/25 | 07/26 | 07/27 | 07/28 | 07/29 | 07/30 | 07/31 | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------|
| 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
| close | close | close | close | close | close | close | |
| 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | | 10:30 ~ 11:30 | |
| Back & Arm Sumire.N | Hip & Leg lisa.y | | Basic Yurika.O | Waist Yurika.O | | Back & Arm Sumire.N | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | |
| Reset Flow lisa.y | Basic Ami.O | | Pilates Cardio Ami.O | Beauty Conditioning Ami.O | | Basic Yurika.O | |
| 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | |
| Back & Arm Sumire.N | Waist lisa.y | | Pilates Barre Yurika.O | | | Pilates Barre Yurika.O | |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | | close | close |
| Waist lisa.y | jump to burn Ami.O | | close | | | close | close |
| close | close | | 18:00 ~ 19:00 | | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| 17:30 ~ 18:30 | | Pre Basic lisa.y | Hip & Leg lisa.y | | Pilates Barre Yurika.O | Beauty Conditioning Ami.O | |
| Release&Strength lisa.y | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | |
| close | | Back & Arm Sumire.N | Release&Strength lisa.y | | jump to burn Ami.O | Hip & Leg lisa.y | |
| 21:00 ~ 22:00 | | Hip & Leg lisa.y | Back & Arm Sumire.N | | Basic Yurika.O | Release&Strength lisa.y | |

👉 : 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。