

| 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 | | close | 15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ℓ | | 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 Pilates Cardio |
| Yurika.O | | Sumire.N | Sumire.N | | | Kotono.N | | Rico |
| 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 | | 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 | 15:00 ~ 16:00 jump to burn | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm ℓ | | 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 | Waist | Back & Arm | | Hip & Leg | Pre Basic | | Hip & Leg | |
| Yurika.O | Yurika.O | Sumire.N | | lisa.y | lisa.y | | 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 | Pilates Cardio | Beauty Conditioning | | Basic | Waist | | Back & Arm | |
| Ami.O | Ami.O | Ami.O | | Yurika.O | Yurika.O | | Sumire.N | |
| 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | |
| Basic | Pilates Barre | Hip & Leg | | Release&Strength | | | Waist | |
| Yurika.O | Yurika.O | lisa.y | | lisa.y | | | lisa.y | |
| close | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | | close | |
| close | Basic | Reset Flow | | close | close | | close | |
| | toshie.H | lisa.y | | | | | | |
| 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 | Waist | | | Back & Arm | jump to burn | | Basic | Basic |
| lisa.y | toshie.H | | | Sumire.N | Ami.O | | Yurika.O | 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 | | | Pilates Barre | Back & Arm | Pilates Cardio | Back & Arm | | |
| Sumire.N | | | Yurika.O | Sumire.N | Ami.O | Sumire.N | | |
| 21:00 ~ 22:00 | close | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | |
| Waist | | Back & Arm | Beauty Conditioning | Pilates Barre | jump to burn | | | |
| lisa.y | | Sumire.N | Ami.O | Yurika.O | 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 | | |
| Release&Strength | Hip & Leg | | Basic | Waist | | Back & Arm | | |
| lisa.y | lisa.y | | Yurika.O | Yurika.O | | Sumire.N | | |
| 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 | | 12:00 ~ 13:00 | | |
| Reset Flow | Basic | | Pilates Cardio | Beauty Conditioning | | Basic | | |
| lisa.y | Ami.O | | Ami.O | Ami.O | | Yurika.O | | |
| 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 | | 13:30 ~ 14:30 | close | | 13:30 ~ 14:30 | | |
| Back & Arm | Waist | | Pilates Barre | | | Pilates Barre | | |
| Sumire.N | lisa.y | | Yurika.O | | | Yurika.O | | |
| 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 | | close | | | close | close | |
| Waist | jump to burn | | | | | | | |
| lisa.y | Ami.O | | | | | | | |
| close | close | | 17:30 ~ 18:30 | 18:00 ~ 19:00 | | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
| Back & Arm | | | Pre Basic | Hip & Leg | | Pilates Barre | Beauty Conditioning | |
| Sumire.N | | | lisa.y | lisa.y | | Yurika.O | Ami.O | |
| close | | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 | | | |
| | | Back & Arm | Release&Strength | jump to burn | Hip & Leg | | | |
| | | Sumire.N | lisa.y | Ami.O | lisa.y | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00 | | | | |
| | Hip & Leg | Back & Arm | Basic | Release&Strength | | | | |
| | lisa.y | Sumire.N | Yurika.O | 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。