

pilatesK		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/15 更新		
08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Beauty Conditioning 🌱	jump to burn	Basic 🌱	
kana.K	Anna.S		Cocono.H	Haruna.I	Anna.S	miku	miku	
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	
jump to burn	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm 🌱	
Airi	Tomomi.I		Haruna.I	Anna.S	Tomomi.I	Tomomi.I	Anna.S	
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	
Basic 🌱	Pilates Cardio		Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Power up Control	
kana.K	Airi		Cocono.H	Airi	Anna.S	miku	miku	
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Hip Punch		Back & Spine		Pilates Barre		Hip Punch	
Airi	Tomomi.I		Tomomi.I		Airi		Tomomi.I	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:30 ~ 17:30
Shape up waist	Pre Basic 🌱							Waist 🌱
Cocono.H	Airi							Anna.S
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							18:00 ~ 19:00
Reset Flow	Beauty Conditioning 🌱							Release&Strength
Airi	Anna.S							Tomomi.I
19:30 ~ 20:30			17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
Cocono.H			Tomomi.I	Cocono.H	Airi	Tomomi.I	Haruna.I	
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30		
		Pilates Barre	Reset Flow	Back & Arm 🌱	Basic 🌱			
		Cocono.H	Airi	Haruna.I	Cocono.H			
		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			
		Hip Punch	Shape up waist	Body Balance	Pilates Cardio			
		Tomomi.I	Cocono.H	Airi	Airi			

pilatesK		【 08/09 ~ 08/16 】		スケジュール			
08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
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	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Power up Control	Shape up waist	Waist 🌱	Hip Punch	Reset Flow
Cocono.H	miku	Tomomi.I	Cocono.H	Cocono.H	miku	Tomomi.I	Airi
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
Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	Power up Control	Body Balance	Back & Arm 🌱
Anna.S	Airi	Anna.S	miku	Tomomi.I	miku	miku	Anna.S
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
Back & Spine	Power up Control	Basic 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Beauty Conditioning 🌱
Cocono.H	miku	Cocono.H	Cocono.H	Cocono.H	Cocono.H	Tomomi.I	Anna.S
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm 🌱		Release&Strength		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Pilates Barre
Haruna.I		Tomomi.I		Anna.S		miku	Airi
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Basic 🌱		Back & Arm 🌱				Pilates Cardio	Waist 🌱
Cocono.H		Anna.S				Airi	Haruna.I
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱		Pilates Barre				Back & Arm 🌱	Shape up waist
Anna.S		Cocono.H				Anna.S	Airi
	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		
	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Spine	Pre Basic 🌱		
	Airi	Cocono.H	Tomomi.I	Cocono.H	Airi		
	18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			
	Back & Arm 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		
	Haruna.I		Anna.S	Haruna.I	Airi		
	20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00		
	Reset Flow		Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance		
	Airi		Airi	Anna.S	Airi		

🌱：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時間前を切つ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。

pilatesK 【 08/17 ~ 08/24 】 スケジュール								2026/07/15 更新
08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
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	
Waist 🌿	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Body Balance	Release&Strength	jump to burn	Hip Punch	
miku	Airi	Cocono.H	Tomomi.I	miku	Tomomi.I	miku	Tomomi.I	
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 & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	
Haruna.I	Airi	Haruna.I	Airi	Tomomi.I	miku	Anna.S	Tomomi.I	
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	
Body Balance	Waist 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Back & Arm 🌿	
miku	Haruna.I	Cocono.H	Tomomi.I	miku	Cocono.H	miku	Haruna.I	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
	Hip & Leg 🌿		Reset Flow		Power up Control	Shape up waist		
	Tomomi.I		Airi		miku	Cocono.H		
	close		close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
					Back & Spine	Back & Arm 🌿		
					Tomomi.I	Anna.S		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
					Waist 🌿	Basic 🌿		
					Haruna.I	Cocono.H		
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	
Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	jump to burn	Pilates Barre		Release&Strength	
Tomomi.I	Airi	Anna.S	Cocono.H	Airi	Cocono.H		Tomomi.I	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	
Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Power up Control	Waist 🌿	Back & Arm 🌿			Back & Arm 🌿	
Cocono.H	Anna.S	Cocono.H	Anna.S	Haruna.I			Anna.S	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	
Back & Spine	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist	Pre Basic 🌿			Waist 🌿	
Tomomi.I	Tomomi.I	Anna.S	Cocono.H	Airi			Anna.S	

pilatesK 【 08/25 ~ 08/31 】 スケジュール						
08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
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
Basic 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿
miku	Airi	Cocono.H	miku	Airi	Tomomi.I	miku
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
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿
Tomomi.I	Cocono.H	miku	Cocono.H	Anna.S	Cocono.H	Tomomi.I
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
Power up Control	Pre Basic 🌿	Back & Spine	Body Balance	Pre Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Waist 🌿
miku	Airi	Cocono.H	miku	Airi	Haruna.I	miku
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
Release&Strength		Basic 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Pilates Barre	
Tomomi.I		miku		Anna.S	Cocono.H	
				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
				Waist 🌿	Hip Punch	
				Haruna.I	Tomomi.I	
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
				Pilates Cardio	Waist 🌿	
				Airi	Anna.S	
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00
Waist 🌿		Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿		Back & Spine
Anna.S		Cocono.H	Tomomi.I	Haruna.I		Cocono.H
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Hip Punch	Waist 🌿			Pilates Cardio
Tomomi.I	Anna.S	Tomomi.I	Anna.S			Airi
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Release&Strength	Hip Punch			Back & Arm 🌿
Anna.S	Haruna.I	Tomomi.I	Tomomi.I			Anna.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時間前迄をお願いしております。
・レッスン開始時刻1時間前を切つ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。