

pilatesK		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/08/14 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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Body Balance	Basic		Basic	Waist		jump to burn	Basic		
Noa.M	Mana.O		Mana.O	Yuu.O		haruka.T	Mana.O		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
jump to burn	Beauty Conditioning		Waist	Pilates Barre		Basic	Back & Arm		
haruka.T	haruka.T		Yuu.O	Noa.M		Yuu.O	Honoka.Y		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Waist	Hip & Leg		Basic	お試し見学会		Waist	Pilates Cardio		
Yuu.O	Noa.M		Yuu.O	haruka.T		Yuu.O	Noa.M		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	Waist
Back & Arm	Basic							Yuu.O	
Honoka.Y	Yuu.O							close	
close	close							17:30 ~ 18:30	
17:30 ~ 18:30								Body Balance	
Basic								Noa.M	
Mana.O								close	
close									18:00 ~ 19:00
	Back & Arm	Release&Strength			Pre Basic				Pilates Barre
	Honoka.Y	haruka.T			Noa.M				Noa.M
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Beauty Conditioning	Basic	Back & Arm	Basic					
haruka.T	Mana.O	Honoka.Y	Mana.O						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Back & Arm	Back & Arm	jump to burn	Body Balance						
Honoka.Y	Honoka.Y	haruka.T	Noa.M						

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🏋️‍♀️		Hip & Leg 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️	Pilates Cardio	Release&Strength	
Honoka.Y		Noa.M	Mana.O		haruka.T	miho	haruka.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🏋️‍♀️		Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Back & Arm 🏋️‍♀️	
Noa.M		Yuu.O	haruka.T		Honoka.Y	Mana.O	Honoka.Y	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🏋️‍♀️		Beauty Conditioning 🏋️‍♀️			Back & Arm 🏋️‍♀️	jump to burn	Basic 🏋️‍♀️	
Honoka.Y		haruka.T			Honoka.Y	haruka.T	Mana.O	
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Pre Basic 🏋️‍♀️		Back & Arm 🏋️‍♀️			Back & Arm 🏋️‍♀️	Beauty Conditioning 🏋️‍♀️		
Noa.M		Honoka.Y			Honoka.Y	haruka.T		
close		16:30 ~ 17:00			close	close	close	close
		お試し見学会				close		
		haruka.T				17:30 ~ 18:30		
		17:30 ~ 18:30				Waist 🏋️‍♀️		
		Release&Strength				Yuu.O		
		haruka.T				close		
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
		Back & Arm 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️				
		Honoka.Y	Mana.O	Yuu.O				
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
		Body Balance	Waist 🏋️‍♀️	Basic 🏋️‍♀️				
		Noa.M	Yuu.O	Mana.O				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Basic 🏋️‍♀️	Hip & Leg 🏋️‍♀️	Waist 🏋️‍♀️						
Yuu.O	Noa.M	Yuu.O						

🟢：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		2026/08/14	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			
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
	Basic 🌱	Pilates Barre		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				
	Mana.O	Noa.M		Yuu.O	Honoka.Y	Honoka.Y				
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Body Balance	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Body Balance	Pre Basic 🌱				
	Noa.M	Honoka.Y		Mana.O	Noa.M	Noa.M				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
	Hip & Leg 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱				
	Noa.M			Yuu.O	Mana.O	Yuu.O				
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
					Back & Arm 🌱	Basic 🌱				
					Honoka.Y	Mana.O				
					close	close				
					17:30 ~ 18:30					
					Pre Basic 🌱					
					Noa.M					
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	close	
		Back & Arm 🌱			Waist 🌱			Pilates Cardio		Back & Arm 🌱
		Honoka.Y			Yuu.O			Noa.M		Honoka.Y
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🌱	Release&Strength	Basic 🌱	jump to burn							
Yuu.O	haruka.T	Yuu.O	haruka.T							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱							
Honoka.Y	Mana.O	haruka.T	Honoka.Y							

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Jump to burn	Beauty Conditioning 🌱		
Yuu.O	Honoka.Y		Yuu.O	haruka.T	haruka.T		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
Honoka.Y	Noa.M		Mana.O	Noa.M	Honoka.Y		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🌱			Waist 🌱	Release&Strength	Basic 🌱		
Yuu.O			Yuu.O	haruka.T	Yuu.O		
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
					Basic 🌱		Pilates Cardio
					Mana.O		Noa.M
					close		close
					17:30 ~ 18:30		
					Waist 🌱		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
Body Balance	Waist 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			
Noa.M	Yuu.O	Mana.O	Honoka.Y				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Pilates Barre	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱				
Noa.M	Mana.O	haruka.T	Honoka.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Pre Basic 🌱				
Mana.O	haruka.T	Yuu.O	Noa.M				

🌱 : 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。