

pilatesK		【 08/01 ~ 08/08 】		スケジュール		2026/07/14 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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist 🍃	Pre Basic 🍃		Basic 🍃	Release&Strength	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃
MIYU.Y	Nagi.m		Ayari.f	Ayari.f	Suzu.K	MIYU.Y	Yukari.K
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
Animal Stretch	Back&Arm 🍃		Waist 🍃	jump to burn	Beauty condithoning 🍃	Back & Spine	Waist 🍃
Suzu.K	MIYU.Y		MIYU.Y	Suzu.K	Ayari.f	Nagi.m	MIYU.Y
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 & Arm 🍃	Basic 🍃		Beauty condithoning 🍃	Hip & Leg 🍃	Basic 🍃	Waist 🍃	Advance
Yukari.K	Suzu.K		Ayari.f	Ayari.f	Suzu.K	MIYU.Y	Nagi.m
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Waist 🍃	Body Balance		Back & Arm 🍃		Hip Punch		Basic 🍃
MIYU.Y	Nagi.m		MIYU.Y		Ayari.f		MIYU.Y
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30						16:30 ~ 17:30
Basic 🍃	Waist 🍃						Shape up waist
Suzu.K	MIYU.Y						Nagi.m
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Back & Arm 🍃	Pilates Workout		close	close	close	close	Basic 🍃
Yukari.K	Suzu.K						Yukari.K
19:30 ~ 20:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow			Shape up waist	Back & Arm 🍃	Advance	Back & Arm 🍃	Body Balance
Suzu.K			Nagi.m	Yukari.K	Nagi.m	Yukari.K	Nagi.m
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
			Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Back & Spine	Shape up waist	
			Yukari.K	Ayari.f	Nagi.m	Nagi.m	
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
			Body Balance	Back & Arm 🍃	Pilates Workout	Basic 🍃	
close	close	close	Nagi.m	Yukari.K	Suzu.K	Yukari.K	close

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 Punch	Body Balance	Back & Spine	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Reset Flow	Animal Stretch	Beauty condithoning 🍃
Ayari.f	Nagi.m	Nagi.m	Yukari.K	Yukari.K	Suzu.K	Suzu.K	Ayari.f
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
Basic 🍃	Reset Flow	Hip & Leg 🍃	Hip Punch	Body Balance	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Shape up waist
Yukari.K	Suzu.K	Suzu.K	Ayari.f	Nagi.m	MIYU.Y	Yukari.K	Nagi.m
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
Pilates Workout	Back & Spine	Basic 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	jump to burn	Pilates Workout	Basic 🍃
Suzu.K	Nagi.m	MIYU.Y	MIYU.Y	Yukari.K	Suzu.K	Suzu.K	Yukari.K
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Release&Strength		Advance		Shape up waist		Back & Spine	Hip Punch
Ayari.f		Nagi.m		Nagi.m		Nagi.m	Ayari.f
16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🍃		jump to burn				Basic 🍃	Advance
Yukari.K		Suzu.K				Yukari.K	Nagi.m
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn		Basic 🍃				Body Balance	Back & Arm 🍃
Suzu.K	close	MIYU.Y	close	close	close	Nagi.m	Yukari.K
	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30	
	Waist 🍃	Animal Stretch	Pre Basic 🍃	Hip Punch	Release&Strength	Waist 🍃	
	MIYU.Y	Suzu.K	Nagi.m	Ayari.f	Ayari.f	MIYU.Y	
	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
	Beauty condithoning 🍃		Pilates Workout	Pre Basic 🍃	Waist 🍃		
	Ayari.f		Suzu.K	Nagi.m	MIYU.Y		
	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
	Basic 🍃		Shape up waist	Beauty condithoning 🍃	Hip & Leg 🍃		
close	MIYU.Y	close	Nagi.m	Ayari.f	Ayari.f	close	close

🍃：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								2026/07/14 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	
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 Punch Ayari.f	Advance Nagi.m	Shape up waist Nagi.m	Basic MIYU.Y	Back & Arm Yukari.K	Hip & Leg Ayari.f	Release&Strength Ayari.f	Hip & Leg rina	
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	
Animal Stretch Suzu.K	jump to burn Suzu.K	Release&Strength Ayari.f	Hip & Leg Suzu.K	Animal Stretch Suzu.K	Basic Yukari.K	Advance Nagi.m	Waist MIYU.Y	
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	
Beauty conditioning Ayari.f	Back & Spine Nagi.m	Pre Basic Nagi.m	Waist MIYU.Y	Basic Yukari.K	Beauty conditioning Ayari.f	Back & Arm Yukari.K	Release&Strength rina	
close	15:00 ~ 16:00 Reset Flow Suzu.K	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Suzu.K	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yukari.K	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Ayari.f	close	
					16:30 ~ 17:30 Body Balance Nagi.m	16:30 ~ 17:30 Basic Yukari.K		
					18:00 ~ 19:00 Waist MIYU.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Nagi.m		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30	
Basic MIYU.Y	Back & Arm Yukari.K	Basic Yukari.K	Release&Strength Ayari.f	Waist MIYU.Y	Basic MIYU.Y		Basic MIYU.Y	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	
Reset Flow Suzu.K	Waist MIYU.Y	Beauty conditioning Ayari.f	Back & Spine Nagi.m	Reset Flow Suzu.K			Reset Flow Suzu.K	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	
Waist MIYU.Y	Basic Yukari.K	Back & Arm Yukari.K	Hip Punch Ayari.f	Waist MIYU.Y	close	close	jump to burn Suzu.K	

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
Pre Basic Nagi.m	Pilates Workout Suzu.K	Reset Flow Suzu.K	Waist MIYU.Y	Basic Yukari.K	Back & Arm Yukari.K	Animal Stretch rina
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 Yukari.K	Beauty conditioning Ayari.f	Animal Stretch Suzu.K	Basic MIYU.Y	Release&Strength Ayari.f	Jump to burn Suzu.K	Basic MIYU.Y
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
Shape up waist Nagi.m	Waist MIYU.Y	Basic Yukari.K	Back & Spine Nagi.m	Basic MIYU.Y	Body Balance Nagi.m	Hip & Leg rina
15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close
Basic Yukari.K		Hip & Leg Suzu.K		Back & Arm Yukari.K	Basic Yukari.K	
				16:30 ~ 17:30 Waist MIYU.Y	Shape up waist Nagi.m	
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Nagi.m	Hip & Leg Suzu.K	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	19:30 ~ 20:30		17:30 ~ 18:30
jump to burn Suzu.K	Back & Arm Yukari.K	Basic Yukari.K	Pre Basic Nagi.m	Back & Spine Nagi.m		Pilates Workout Suzu.K
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00
Basic MIYU.Y	Body Balance Nagi.m	Hip Punch Ayari.f	jump to burn Suzu.K			Basic Yukari.K
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30
Waist MIYU.Y	Basic Yukari.K	Beauty conditioning Ayari.f	Hip & Leg Suzu.K	close	close	Back & Arm Yukari.K

 : 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。