

pilatesK		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/18 更新							
09/01		09/02		09/03		09/04		09/05		09/06		09/07		09/08	
火		水		木		金		土		日		月		火	
10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		close		10:00 ~ 11:00	
jump to burn		Reset Flow		Waist 🌿		Animal Stretch		Waist 🌿		Back & Spine				Back & Arm 🌿	
Reona		Karin.Y		Kyoka.K		Hiori.O		Karin.Y		Erina.T				Kyoka.K	
11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00				11:30 ~ 12:30	
Advance		Hip Punch		Power up Control		Hip & Leg 🌿		Style up Pilates		Waist 🌿				jump to burn	
Reona		Karin.Y		Karin.Y		Moe.T		Karin.Y		Kyoka.K				Erina.T	
13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30				13:00 ~ 14:00	
Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Back & Arm 🌿		Basic 🌿		Pilates Cardio		Pre Basic 🌿				Waist 🌿	
Erina.T		Erina.T		Kyoka.K		Moe.T		Reona		Moe.T				Kyoka.K	
14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00				14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🌿				Basic 🌿				Advance		Advance					
Erina.T				Moe.T				Erina.T		Erina.T					
close				16:00 ~ 17:00				16:30 ~ 17:30		close					
				Hip Punch				Hip & Leg 🌿							
		Karin.Y		Moe.T		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00							
						Pre Basic 🌿		Back & Arm 🌿							
						Moe.T		Kyoka.K							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		close		18:00 ~ 19:00			
Back & Arm 🌿		Back & Spine		Animal Stretch		Pilates Cardio		Body Balance				Pilates Workout			
Kyoka.K		Erina.T		Hiori.O		Karin.Y		Reona				Reona			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close				19:30 ~ 20:30			
Pre Basic 🌿		Waist 🌿		jump to burn		Back & Arm 🌿						Animal Stretch			
Moe.T		Hiori.O		Erina.T		Reona						Hiori.O			
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00			
Waist 🌿		Release&Strength		Hip & Leg 🌿		Body Balance				Hip & Leg 🌿					
Kyoka.K		Hiori.O		Hiori.O		Reona				Reona					

pilatesK			【 09/09 ~ 09/16 】		スケジュール		
09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Pilates Workout	Shape up waist	Pre Basic 🍌	Reset Flow	Hip Punch	Hip & Leg 🍌	Pre Basic 🍌	Hip Punch
Reona	Hiori.O	Moe.T	Karin.Y	Reona	Moe.T	Moe.T	Karin.Y
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌	Pilates Barre	Pre Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Style up Pilates	Advance	Basic 🍌
Erina.T	Kyoka.K	Reona	Moe.T	Kyoka.K	Karin.Y	Erina.T	Moe.T
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Style up Pilates	Release&Strength	Hip & Leg 🍌	Power up Control	Shape up waist	Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	jump to burn
Karin.Y	Hiori.O	Moe.T	Reona	Hiori.O	Moe.T	Moe.T	Erina.T
close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close
	Waist 🍌		Style up Pilates	Pilates Cardio		Back & Spine	
	Kyoka.K		Karin.Y	Reona		Erina.T	
	close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Hip & Leg 🍌	Waist 🍌			
			Moe.T	Kyoka.K			
			17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00			
Basic 🍌	Release&Strength						
Reona	Hiori.O						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic 🍌	Beauty Conditioning 🍌	Hip Punch	Pilates Cardio		Pilates Barre	Waist 🍌	Pilates Workout
Moe.T	Erina.T	Reona	Reona		Reona	Hiori.O	Reona
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic 🍌	Reset Flow	Advance			Back & Spine	Style up Pilates	Back & Arm 🍌
Moe.T	Karin.Y	Erina.T			Erina.T	Karin.Y	Reona
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Back & Spine	Basic 🍌		Hip & Leg 🍌	Shape up waist	Release&Strength	
Hiori.O	Erina.T	Erina.T		Reona	Hiori.O	Hiori.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		【 09/17 ~ 09/24 】 スケジュール						2026/08/18 更新
09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
木	金	土	日	月	火	水	木	
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	
Style up Pilates	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	Waist 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Shape up waist	
Karin.Y	Kyoka.K	Moe.T	Hiori.O	Kyoka.K	Moe.T	Karin.Y	Hiori.O	
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	
Pilates Cardio	Body Balance	Back & Arm 🌿	Power up Control	Pre Basic 🌿	Body Balance	Hip Punch	Back & Arm 🌿	
Karin.Y	Reona	Kyoka.K	Karin.Y	Moe.T	Reona	Karin.Y	Kyoka.K	
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	
Waist 🌿	Reset Flow	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Power up Control	Waist 🌿	Animal Stretch	
Kyoka.K	Reona	Erina.T	Erina.T	Kyoka.K	Reona	Kyoka.K	Hiori.O	
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Release&Strength	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	Waist 🌿	
Kyoka.K		Moe.T	Hiori.O	Hiori.O	Hiori.O	Erina.T	Kyoka.K	
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	
		jump to burn	Advance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		
		Erina.T	Erina.T	Moe.T	Moe.T	Karin.Y		
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Waist 🌿	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Animal Stretch	jump to burn				
Kyoka.K	Karin.Y	Moe.T	Hiori.O	Erina.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	
Reset Flow	Hip & Leg 🌿	Back & Spine		Shape up waist	Reset Flow	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	
Reona	Moe.T	Erina.T		Hiori.O	Reona	Kyoka.K	Reona	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	close	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Pre Basic 🌿						Hip Punch	
Erina.T	Moe.T						Karin.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Beauty Conditioning 🌿	Style up Pilates	Style up Pilates						
Erina.T	Karin.Y	Karin.Y						

pilatesK			【 09/25 ~ 09/30 】 スケジュール			
09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	
Basic 🌿	Pilates Cardio	Reset Flow	Back&Arm 🌿	Power up Control	Reset Flow	
Karin.Y	Karin.Y	Reona	Kyoka.K	Reona	Karin.Y	
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	
Style up Pilates	Hip&Leg 🌿	Advance	jump to burn	Hip&Leg 🌿	Pilates Cardio	
Karin.Y	Hiori.O	Erina.T	Erina.T	Hiori.O	Karin.Y	
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Back&Arm 🌿	Animal Stretch	Waist 🌿	Body Balance	Back&Arm 🌿	
Hiori.O	Kyoka.K	Hiori.O	Kyoka.K	Reona	Kyoka.K	
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	
	Shape up waist	Pilates Workout		Waist 🌿		
	Hiori.O	Reona		Hiori.O		
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		
	Style up Pilates	Beauty Conditioning 🌿				
	Karin.Y	Erina.T				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
	Release&Strength	Hip&Leg 🌿				
Hiori.O	Hiori.O					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Body Balance	Waist 🌿		Hip Punch	Waist 🌿	Pilates Workout	
Reona	Kyoka.K		Karin.Y	Kyoka.K	Reona	
19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Shape up waist			Basic 🌿	Style up Pilates	Waist 🌿	
Hiori.O			Erina.T	Karin.Y	Kyoka.K	
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back&Arm 🌿			Reset Flow	Pilates Cardio	Hip&Leg 🌿	
Reona		Karin.Y	Karin.Y	Reona		

🍃 : 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。