

pilatesK				【 09/01 ~ 09/08 】		スケジュール		2026/08/13 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	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵				jump to burn		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵				Basic 🇯🇵	
nanami		Kotona.M				nanami		Mahiro.K		Kotona.M				Mahiro.K	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵				Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Body Balance	
Ritsuko.y		nanami				Mahiro.K		Ritsuko.y		Ritsuko.y				Kotona.M	
13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30	
Waist 🇯🇵						Release&Strength		Shape up waist		Body Balance				Basic 🇯🇵	
nanami						nanami		nanami		Kotona.M				Mahiro.K	
close						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30				close	
				Basic 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵							
				Mahiro.K				Ritsuko.y							
				close				close							
				17:30 ~ 18:30											
				Hip & Leg 🇯🇵											
				Ritsuko.y				close		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵						Basic 🇯🇵					
		Kotona.M		Mahiro.K						Ritsuko.y					
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
Basic 🇯🇵		Pilates Workout		Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵				Waist 🇯🇵					
Mahiro.K		nanami		Mahiro.K		Ritsuko.y				Kotona.M					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00					
Waist 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Basic 🇯🇵				Hip & Leg 🇯🇵					
Kotona.M		Mahiro.K		Ritsuko.y		Ritsuko.y				Ritsuko.y					

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱	Pilates Workout	Waist 🌱		Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
nanami		Rio.Y	nanami	Kotona.M		nanami	Ritsuko.y		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
jump to burn		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Shape up waist		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
nanami		Ritsuko.y	Kotona.M	nanami		Ritsuko.y	Kotona.M		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		
		Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist			
		Rio.Y	Mahiro.K	Kotona.M		nanami			
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			
			Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱					
			nanami	nanami					
			17:30 ~ 18:30	close					
			Waist 🌱						
		Kotona.M	close						
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Waist 🌱		Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Body Balance
		Kotona.M		Kotona.M		Ritsuko.y		Mahiro.K	Kotona.M
		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
Mahiro.K	Ritsuko.y	nanami	Kotona.M	Mahiro.K					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱					
Kotona.M	Ritsuko.y	nanami	Mahiro.K	Kotona.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						2026/08/13 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	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌱 Kotona.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kotona.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Mahiro.K	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Kotona.M	close	
	12:00 ~ 13:00 Waist 🌱 Kotona.M	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Mahiro.K	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Kotona.M	12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 Mahiro.K		
	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Ritsuko.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y	14:30 ~ 15:30 Basic 🌱 Mahiro.K		13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Rio.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y		
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Mahiro.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y		15:00 ~ 16:00 Shape up waist nanami	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 Kotona.M		
		close	close		close	close		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y	close		17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Rio.Y	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Mahiro.K		
		close			close	close		close
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Mahiro.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y	close		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌱 Kotona.M	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Mahiro.K			19:30 ~ 20:30 Body Balance Kotona.M			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Mahiro.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌱 Ritsuko.y			21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Kotona.M			

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist	Release&Strength	Basic 🌱		Pre Basic 🌱	Back&Arm 🌱	
nanami	nanami	Ritsuko.y		nanami	Kotona.M	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Workout		Shape up waist	Basic 🌱	
Mahiro.K	Ritsuko.y	nanami		nanami	Mahiro.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱			Hip & Leg 🌱	
nanami	Ritsuko.y	Ritsuko.y			Ritsuko.y	
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Shape up waist	Pre Basic 🌱				
	nanami	nanami				
	17:30 ~ 18:30					
	Pre Basic 🌱					
nanami						
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Waist 🌱			Waist 🌱	Basic 🌱		
Kotona.M			Kotona.M	Ritsuko.y		
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn			Basic 🌱	Shape up waist		
nanami			Mahiro.K	nanami		
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
Kotona.M			Kotona.M	Ritsuko.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。