

pilatesK		【 09/01 ~ 09/08 】				スケジュール		2026/08/14 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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30	
jump to burn		Hip & Leg 🍌		Pilates Barre		Style up Pilates		Release&Strength		Shape up waist				Pilates Cardio	
shimo.M		komachi.K		ayano.h		mai.T		mai.T		kanami				ayano.h	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00	
Reset Flow		Basic 🍌		Pilates Cardio		Back & Arm 🍌		jump to burn		Basic 🍌				Release&Strength	
ayano.h		komachi.K		ayano.h		shimo.M		shimo.M		komachi.K		mai.T			
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
Beauty Conditioning 🍌		Release&Strength		Back & Arm 🍌		Waist 🍌		Back & Arm 🍌		Pilates Workout		Waist 🍌			
shimo.M		mai.T		komachi.K		shimo.M		kanami		kanami		ayano.h			
close		close		close		close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close			
								Shape up waist		Hip & Leg 🍌					
								kanami		komachi.K					
								16:30 ~ 17:30							
								Style up Pilates							
								mai.T							
								18:00 ~ 19:00							
Beauty Conditioning 🍌															
shimo.M				close		close									
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00													
Shape up waist		Hip Punch													
kanami		mai.T													
komachi.K															
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30					
Pilates Barre		Waist 🍌		Pilates Workout		Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌							
ayano.h		shimo.M		kanami		komachi.K		shimo.M							
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 🍌		jump to burn		Hip & Leg 🍌		Basic 🍌		Basic 🍌							
kanami		shimo.M		kanami		komachi.K		komachi.K							

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	10:30 ~ 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	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Cardio	Style up Pilates	Reset Flow	Release&Strength	Back & Arm 🌿
mai.T	kanami	shimo.M	ayano.h	mai.T	kanami	mai.T	komachi.K
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Waist 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Release&Strength	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	jump to burn
kanami	kanami	shimo.M	shimo.M	komachi.K	mai.T	ayano.h	shimo.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pre Basic 🌿	Release&Strength	Pilates Cardio	Basic 🌿	Hip Punch	Shape up waist	Reset Flow	Hip & Leg 🌿
mai.T	mai.T	kanami	kanami	mai.T	kanami	ayano.h	komachi.K
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close
			jump to burn	Basic 🌿			
			shimo.M	komachi.K			
			16:30 ~ 17:30	close			
			Back & Arm 🌿				
			kanami				
			18:00 ~ 19:00				
Reset Flow							
ayano.h							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Cardio	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Pilates Workout	
ayano.h	mai.T	kanami		Chisaki.S	kanami	kanami	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌿	Pilates Cardio	Release&Strength		jump to burn	Pilates Barre	Pre Basic 🌿	
komachi.K	ayano.h	mai.T		shimo.M	ayano.h	mai.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist 🌿	Pilates Barre	Hip Punch		Hip & Leg 🌿	Pilates Cardio	Reset Flow	
shimo.M	ayano.h	mai.T		Chisaki.S	kanami	ayano.h	

：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								2026/08/14 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	
10:30 ~ 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 Barre	Pre Basic 🌿	Pilates Cardio	Hip Punch	Shape up waist	Pilates Barre	Reset Flow	
shimo.M	ayano.h	mai.T	kanami	mai.T	Kanami	ayano.h	ayano.h	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Pilates Cardio	Basic 🌿	jump to burn	Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
komachi.K	shimo.M	ayano.h	komachi.K	shimo.M	shimo.M	komachi.K	mai.T	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
jump to burn	Reset Flow	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Pre Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	
shimo.M	ayano.h	mai.T	komachi.K	ayano.h	mai.T	shimo.M	ayano.h	
close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
		Hip & Leg 🌿	Shape up waist	Pre Basic 🌿	Pilates Workout	Reset Flow		
		ayano.h	kanami	mai.T	Kanami	ayano.h		
		16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
		Release&Strength		Beauty Conditioning 🌿	Back & Arm 🌿	jump to burn		
		mai.T		shimo.M	shimo.M	shimo.M		
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Pilates Barre		Pilates Cardio	Style up Pilates	Basic 🌿		
		ayano.h		ayano.h	mai.T	komachi.K		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Hip Punch	jump to burn						Beauty Conditioning 🌿	
mai.T	shimo.M						shimo.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿						Basic 🌿	
komachi.K	komachi.K						komachi.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	
Style up Pilates	Back & Arm 🌿						Waist 🌿	
mai.T	komachi.K						shimo.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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿	Style up Pilates	Waist 🌿	Pilates Cardio
komachi.K	shimo.M	komachi.K	mai.T	shimo.M	ayano.h
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Reset Flow	jump to burn	Hip Punch	Pilates Workout	Basic 🌿
Kanami	ayano.h	shimo.M	mai.T	mai.T	ayano.h
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic 🌿	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Shape up waist
komachi.K	Kanami	shimo.M	komachi.K	shimo.M	Kanami
close	15:00 ~ 15:30	16:30 ~ 17:30	close	close	close
	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
	shimo.M	komachi.K			
	16:00 ~ 17:00				
	Basic 🌿				
	ayano.h				
	18:00 ~ 19:00				
	Shape up waist				
Kanami					
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿			Back & Arm 🌿	Pre Basic 🌿	
Kanami			komachi.K	Mai.T	
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pilates Cardio			Waist 🌿	Style up Pilates	Pilates Workout
ayano.h			shimo.M	mai.T	Kanami
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre			jump to burn	Basic 🌿	Release&Strength
ayano.h	shimo.M	komachi.K	Mai.T		

🌿 : 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。