

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close
	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout		Hip Punch		
	KAEDE.s	Riho.s	Nao.M		Nana		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		
	Nana	Riho.s	Nana		Riho.s		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14 : 00 ~ 15 : 00	
	Basic 🌱	Pilates Cardio	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
	KAEDE.s	Nao.M	Nana		Riho.s	Nao.M	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🌱			Basic 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱		
Riho.s			Nao.M	Nao.M	Nao.M		
close			close	close	close		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Style up Pilates		Style up Pilates	Basic 🌱	Style up Pilates	
Nana	未確定	Nao.M		Nao.M	Nana	Nao.M	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic 🌱	Back & Spine					Hip & Leg 🌱	Waist 🌱
KAEDE.s	Nana					Nao.M	KAEDE.s
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Spine	Basic 🌱					Pilates Barre	Pre Basic 🌱
Nana	Reina.k				Nana	未確定	

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Pilates Cardio
Nana	Reina.k	Nao.M		KAEDE.s	Nao.M		Nao.M
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Back & Spine	Basic 🌱		Back & Spine	Pilates Barre		Basic 🌱
KAEDE.s	Nao.M	Reina.k		Nao.M	Nao.M		KAEDE.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱	Style up Pilates		Waist 🌱			Hip & Leg 🌱
Nana	Reina.k	Nao.M		KAEDE.s			Nao.M
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Pilates Barre	Back & Arm 🌱					
	Nao.M	Reina.k					
	close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		close	Pilates Workout	Waist 🌱	Hip Punch	Back & Arm 🌱
KAEDE.s	Reina.k			Nao.M	KAEDE.s	Nana	Reina.k
19:00 ~ 20:00	close			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Style up Pilates				Beauty Conditioning 🌱	Pre Basic 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱
Nao.M		Nana		Reina.k	Reina.k	KAEDE.s	
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Nao.M		Nana	KAEDE.s	Reina.k	Reina.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。

2026/09/27 更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24			
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			
Basic 🍌	Waist 🍌		Back & Spine	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Pre Basic 🍌			
Nana	KAEDE.s		Nana	KAEDE.s		Reina.k	Reina.k			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Hip & Leg 🍌	Pilates Cardio		Pre Basic 🍌	Hip Punch		Beauty Conditioning 🍌	Waist 🍌			
Nao.M	Nao.M		Reina.k	Nana		Nana	KAEDE.s			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist 🍌	Basic 🍌		Pilates Barre			Basic 🍌	Back & Arm 🍌			
Nana	KAEDE.s		Nana			Reina.k	Reina.k			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Pilates Workout	Hip & Leg 🍌	Basic 🍌								
Nao.M	Nao.M	KAEDE.s								
close	close	close		close	close			close		
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
Beauty Conditioning 🍌			Style up Pilates			Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Hip Punch	Waist 🍌
Nana			Nao.M			Nao.M	KAEDE.s		Nana	KAEDE.s
close	close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close			
			Basic 🍌	Back & Arm 🍌	Waist 🍌	Basic 🍌				
			Reina.k	Reina.k	KAEDE.s	KAEDE.s				
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
			Pilates Cardio	Style up Pilates	Pilates Workout	Waist 🍌				
			Nao.M	Nao.M	Nao.M	KAEDE.s				

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31				
日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30				
Pilates Barre		Basic	Back & Arm		Basic	Hip & Leg				
Nana		Reina.k	Reina.k		KAEDE.s	Nana				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Back & Arm		Style up Pilates	Hip & Leg		Back & Arm	Style up Pilates				
Reina.k		Nao.M	Nana		Reina.k	Nao.M				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Beauty Conditioning		Back & Arm			Waist	Basic				
Nana		Reina.k			KAEDE.s	Reina.k				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00			
Pre Basic							Waist			
Reina.k							Nana			
close							close	close	close	close
		17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Basic	Pilates Workout		Back & Spine	Basic	Pilates Cardio				
	KAEDE.s	Nao.M		Nao.M	Reina.k	Nao.M				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close					
	Pilates Workout	Waist	Pilates Barre	Hip & Leg						
Nao.M	Nao.M	Nao.M	Nana							
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Waist	Pre Basic	Beauty Conditioning	Hip Punch							
KAEDE.s	Reina.k	Nana	Nana							

・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、翌月のレッスン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。