

pilatesK		【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/09/14 更新		
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Pre Basic 🌿	Release&Strength	Shape up waist	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Body Balance		
	Rise,H	Natsume	Rise,H	Natsume	Natsume	megumi,Y		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	Style up Pilates	Pilates Cardio	Waist 🌿		
	megumi,Y	Nanako,K	Minami,M	Natsume	Rise,H	megumi,Y		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Back & Spine	Shape up waist	Pilates Cardio	Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Pilates Workout		
	megumi,Y	Rise,H	Nanako,K	megumi,Y	Natsume	Rise,H		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		close
		Back & Arm 🌿	Basic 🌿					
		Minami,M	Nanako,K					
		16:30 ~ 17:30						
		Style up Pilates						
		Natsume						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						
Back & Arm 🌿	Shape up waist	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
megumi,Y	Rise,H		jump to burn	Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		Rise,H	Minami,M	Minami,M	Natsume		
Basic 🌿	Pilates Cardio		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Natsume	Nanako,K		Body Balance	Release&Strength	Style up Pilates	Waist 🌿		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		megumi,Y	Rise,H	Natsume	megumi,Y		
Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
megumi,Y	Minami,M	Rise,H	Minami,M	Nanako,K	megumi,Y			

pilatesK		【 10/09 ~ 10/16 】 スケジュール					
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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic🌿	Hip & Leg🌿	Pilates Cardio	Beauty Conditioning🌿	Waist🌿	Back & Spine		Hip & Leg🌿
Nanako,K	Minami,M	Nanako,K	Nanako,K	megumi,Y	Rise,H		Minami,M
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
Release&Strength	jump to burn	Waist🌿	Back & Spine	Hip & Leg🌿	Pre Basic🌿		Body Balance
Natsume	Nanako,K	megumi,Y	megumi,Y	Minami,M	Natsume		megumi,Y
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
Hip & Leg🌿	Back & Spine	Basic🌿	Waist🌿	jump to burn	Shape up waist		Basic🌿
Minami,M	Rise,H	Nanako,K	Nanako,K	Rise,H	Rise,H		Nanako,K
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close	close		close
	Waist🌿	Body Balance	Pilates Workout				
	Minami,M	megumi,Y	Rise,H				
	16:30 ~ 17:30	close	16:30 ~ 17:30				
	Basic🌿		Hip & Leg🌿				
	Nanako,K		Minami,M				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Shape up waist	Release&Strength					
Rise,H	Rise,H						
18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Beauty Conditioning🌿				Body Balance	Basic🌿	Back & Spine	Back & Arm🌿
Nanako,K				Natsume	Natsume	megumi,Y	Minami,M
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm🌿				Back & Spine	Hip & Leg🌿	Pre Basic🌿	Style up Pilates
Minami,M				megumi,Y	Minami,M	Natsume	Natsume
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Workout				Shape up waist	Waist🌿	Release&Strength	jump to burn
Rise,H	Natsume	Nanako,K	Natsume	Nanako,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時間前迄にお願ひしております。
 ・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		【 10/17 ~ 10/24 】					スケジュール		2026/09/14	更新					
10/17		10/18		10/19		10/20		10/21		10/22		10/23		10/24	
土		日		月		火		水		close		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	
Pilates Cardio		Style up Pilates		Back & Arm 🇯🇵		jump to burn		Basic 🇯🇵				Release&Strength		Back & Arm 🇯🇵	
Nanako,K		Natsume		megumi,Y		Rise,H		Nanako,K				Natsume		Minami,M	
12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵		Style up Pilates		Beauty Conditioning 🇯🇵		Back & Spine				Basic 🇯🇵		Style up Pilates	
Minami,M		Minami,M		Natsume		Nanako,K		megumi,Y				Nanako,K		Natsume	
13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back & Spine		Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Shape up waist		Hip & Leg 🇯🇵	
megumi,Y		Natsume		Natsume		Minami,M		Minami,M				Natsume		Minami,M	
15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30		close		close		close		close		15:00 ~ 16:00			
Hip & Leg 🇯🇵		Waist 🇯🇵										Basic 🇯🇵			
Minami,M		Nanako,K										Nanako,K			
16:30 ~ 17:30		close										16:30 ~ 17:30			
Body Balance												Pilates Workout			
megumi,Y												Rise,H			
18:00 ~ 19:00												18:00 ~ 19:00			
Basic 🇯🇵												Back & Spine			
Nanako,K												Rise,H			
close		close										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
				Pilates Cardio		Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Pilates Workout		Body Balance			
				Rise,H		Minami,M		Rise,H		Rise,H		megumi,Y			
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30			
				Beauty Conditioning 🇯🇵		Shape up waist		Release&Strength		Waist 🇯🇵		jump to burn			
				megumi,Y		Rise,H		Rise,H		megumi,Y		Nanako,K			
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			
				Back & Spine		Body Balance		Style up Pilates		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵			
Rise,H		megumi,Y		Natsume		Minami,M		Minami,M							

pilatesK		【 10/25 ~ 10/31 】スケジュール									
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					
Basic👉		Pilates Cardio	Beauty Conditioning👈		Style up Pilates	Back & Spine					
Nanako,K		Rise,H	Nanako,K		Natsume	Rise,H					
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Body Balance		Release&Strength	Waist👈		Back & Arm👈👉	Hip & Leg👈👉					
Natsume		Rise,H	Nanako,K		megumi,Y	Minami,M					
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Back & Arm👈👉		Basic👈	Pilates Workout		Beauty Conditioning👈	Release&Strength					
Natsume		Nanako,K	Rise,H		megumi,Y	Natsume					
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00				
jump to burn							Back & Arm👈👉				
Nanako,K							Minami,M				
16:30 ~ 17:30											
Pre Basic👈👉											
Rise,H											
18:00 ~ 19:00											
Shape up waist											
Natsume											
close							18:00 ~ 19:00				
		Beauty Conditioning👈	Back & Arm👈	Style up Pilates	Shape up waist	close					
		Nanako,K	megumi,Y	Natsume	Natsume						
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						
		Back & Spine	Body Balance	Hip & Leg👈👉	Pilates Workout						
		megumi,Y	megumi,Y	Natsume	Rise,H						
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Waist👈👉		Basic👈	Back & Spine	Pre Basic👈							
Minami,M		Rise,H	megumi,Y	Rise,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。