

pilatesK				【 10/01 ~ 10/08 】		スケジュール		2026/9/14 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					
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	10:00 ~ 11:00					
Pre Basic 🍃	Pilates Cardio	Hip & Leg 🍃	Shape up waist	Back & Spine	Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Pilates Cardio					
yuri.Y	yuri.Y	Kazuha.m	airi.t	mami	mana.N	Neo.o	mana.N					
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	11:30 ~ 12:30					
Beauty Conditioning 🍃	Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃	Basic 🍃	Advance	Power up Control	Hip & Leg 🍃					
airi.t	Neo.o	Neo.o	mana.N	Kazuha.m	yuri.Y	mami	Kazuha.m					
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	13:00 ~ 14:00					
Advance	Reset Flow	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Style up Pilates	Pilates Cardio	Shape up waist	Pilates Barre					
yuri.Y	yuri.Y	Kazuha.m	airi.t	mami	mana.N	airi.t	mana.N					
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30					
Back & Arm 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃		Waist 🍃		Basic 🍃					
airi.t		Neo.o	Kazuha.m		Neo.o		Kazuha.m					
close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30		close		close	close	close	close		
		Pilates Cardio	jump to burn									
		mana.N	mami									
		17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00									
Body Balance	Hip & Leg 🍃											
airi.t	Kazuha.m											
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	18:00 ~ 19:00					
Body Balance	Pilates Workout	Pilates Barre		Pre Basic 🍃	Release&Strength	Reset Flow	Animal Stretch					
mami	mami	mana.N		yuri.Y	airi.t	yuri.Y	mami					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic 🍃	Back & Arm 🍃			Waist 🍃	Back & Arm 🍃	Back & Arm 🍃	Beauty Conditioning 🍃					
Kazuha.m	airi.t			Neo.o	Neo.o	mana.N	airi.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				
Hip Punch	Release&Strength		Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg 🍃	jump to burn						
mami	mami		yuri.Y	airi.t	Kazuha.m	mami						

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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌿	Pilates Barre	Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Shape up waist	Back & Arm 🌿	Beauty Conditioning 🌿	Power up Control
Neo.o	yuri.Y	mana.N	Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	airi.t	mami
12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout	Shape up waist	jump to burn	Body Balance	Beauty Conditioning 🌿	Hip Punch	Waist 🌿	Basic 🌿
mami	airi.t	mami	mami	mana.N	mami	Neo.o	Kazuha.m
13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Waist 🌿	Pre Basic 🌿	Pilates Barre	Hip & Leg 🌿	Pilates Barre	Waist 🌿	Body Balance	Back & Spine
Neo.o	yuri.Y	mana.N	Kazuha.m	yuri.Y	Neo.o	airi.t	mami
close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close
	Beauty Conditioning 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿	
	airi.t	Kazuha.m	mami	mana.N		Neo.o	
	16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		close	
	Back & Arm 🌿	Animal Stretch	Pre Basic 🌿				
	Neo.o	mami	yuri.Y				
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Release&Strength	Waist 🌿	Hip Punch					
airi.t	Kazuha.m	mami					
18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌿	Waist 🌿		Pilates Cardio	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Back & Spine	Pilates Cardio
Kazuha.m	Neo.o		yuri.Y	Neo.o	mana.N	mami	mana.N
19:30 ~ 20:30	close		close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Advance				Body Balance	Waist 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿
yuri.Y				airi.t	Kazuha.m	Kazuha.m	Kazuha.m
21:00 ~ 22:00				close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic 🌿	Waist 🌿	Pilates Cardio	Animal Stretch			Pilates Barre	
Kazuha.m			Neo.o	mana.N	mami	mana.N	

🍃：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。

pilatesK				【 10/17 ~ 10/24 】				スケジュール				2026/9/14 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							
10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00		10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00							
Hip & Leg 🏊		Pilates Barre		Body Balance		Hip & Leg 🏊		Basic 🏊		Body Balance		Waist 🏊		Reset Flow							
mana.N		mana.N		airi.t		Kazuha.m		Kazuha.m		airi.t		Neo.o		yuri.Y							
11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30		12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30							
Back & Arm 🏊		Advance		Hip & Leg 🏊		Pilates Cardio		Shape up waist		Pilates Barre		Animal Stretch		Waist 🏊							
Neo.o		yuri.Y		Kazuha.m		mana.N		airi.t		mana.N		mami		Neo.o							
13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00		13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00							
Pilates Cardio		Beauty Conditioning 🏊		Release&Strength		Waist 🏊		Hip & Leg 🏊		Beauty Conditioning 🏊		Back & Arm 🏊		Pilates Barre							
mana.N		mana.N		airi.t		Kazuha.m		mana.N		airi.t		Neo.o		yuri.Y							
14:30 ~ 15:30		15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30							
Waist 🏊		Basic 🏊				Beauty Conditioning 🏊				Hip & Leg 🏊				Back & Arm 🏊							
Neo.o		Kazuha.m				mana.N				mana.N				Neo.o							
16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30				16:00 ~ 17:00															
Pre Basic 🏊		Waist 🏊				Basic 🏊															
yuri.Y		yuri.Y				Kazuha.m															
17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		close		17:30 ~ 18:30		close		17:30 ~ 18:30		close		17:30 ~ 18:30							
Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊				Waist 🏊															
Neo.o		Kazuha.m				Neo.o															
19:00 ~ 20:00		close				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00			
Reset Flow						jump to burn				Basic 🏊				Style up Pilates		Back & Arm 🏊		Pilates Barre		Hip & Leg 🏊	
yuri.Y						mami				airi.t				mami		Neo.o		mana.N		Kazuha.m	
close				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close							
				Pre Basic 🏊		Pilates Workout		Reset Flow		Pre Basic 🏊		Basic 🏊									
				yuri.Y		mami		yuri.Y		yuri.Y		Kazuha.m									
		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
Hip Punch		Release&Strength		Back & Arm 🏊		Waist 🏊		Pilates Cardio													
mami		airi.t		Neo.o		Neo.o		mana.N													

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	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	
Basic 🏊		Release&Strength	jump to burn	Hip Punch	Pilates Barre	Basic 🏊	
airi.t		airi.t	mami	mami	yuri.Y	Kazuha.m	
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	
Pre Basic 🏊		Power up Control	Basic 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Pilates Cardio	
yuri.Y		mami	Kazuha.m	Kazuha.m	mana.N	mana.N	
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	
Shape up waist		Basic 🏊	Back&Spine	Style up Pilates	Pre Basic 🏊	Hip&Leg 🏊	
airi.t		airi.t	mami	mami	yuri.Y	Kazuha.m	
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	
Hip&Leg 🏊		Animal Stretch		Basic 🏊		Release&Strength	
mana.N		mami		airi.t		airi.t	
16:30 ~ 17:30		close		close		close	16:00 ~ 17:00
Pilates Cardio							Pre Basic 🏊
yuri.Y							yuri.Y
18:00 ~ 19:00							17:30 ~ 18:30
Pilates Barre							Body Balance
mana.N							airi.t
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00		
	Back&Arm 🏊	Reset Flow	Waist 🏊	Release&Strength	Reset Flow		
	Neo.o	yuri.Y	Neo.o	airi.t	yuri.Y		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		
	Pilates Cardio	Back&Arm 🏊	Shape up waist	Waist 🏊			
	mana.N	mana.N	airi.t	Neo.o			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Waist 🏊	Hip&Leg 🏊	Back&Arm 🏊	Shape up waist			
	Neo.o	yuri.Y	Neo.o	airi.t			

🏊 : 体験可能レッスン
 ・クラスの編成およびインストラクターは予告なく1人変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。