

pilatesK		【 11/01 ~ 11/08 】		スケジュール		2026/10/14 更新									
11/01		11/02		11/03		11/04		11/05		11/06		11/07		11/08	
日		月		火		水		木		金		土		日	
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			
Body Balance		Hip & Leg 🏋️		Pre Basic 🏋️		Shape up waist		Power up Control		Beauty Conditioning 🏋️		Style up Pilates			
Reona		Hiori,O		Hikari,J		Hiori,O		Reona		Erina,T		Karin,Y			
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			
Basic 🏋️		Style up Pilates		jump to burn		Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️		Reset Flow		Shape up waist			
Erina,T		Karin,Y		Hikari,J		Hiori,O		Reona		Reona		Hiori,O			
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			
jump to burn		Animal Stretch		Basic 🏋️		Pilates Cardio		Basic 🏋️		Back & Spine		Beauty Conditioning 🏋️			
Hikari,J		Hiori,O		Erina,T		Karin,Y		Erina,T		Erina,T		Hikari,J			
15:00 ~ 16:00		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close		14:30 ~ 15:30		close	
Hip Punch				Release&Strength				Advance				Hip Punch			
Reona				Hiori,O				Erina,T				Karin,Y			
16:30 ~ 17:30				16:00 ~ 17:00								16:00 ~ 17:00			
Back & Arm 🏋️				Back & Spine								Basic 🏋️			
Erina,T				Erina,T								Karin,Y			
18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30			
Pre Basic 🏋️		Waist 🏋️				Waist 🏋️				Waist 🏋️					
Hikari,J		Hiori,O				Hiori,O				Hiori,O					
close		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		19:00 ~ 20:00			
		Back & Spine		Advance		Pilates Workout		Pre Basic 🏋️		Waist 🏋️		jump to burn			
		Erina,T		Erina,T		Reona		Hikari,J		Karin,Y		Hikari,J			
		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close			
		Reset Flow				Style up Pilates		Hip & Leg 🏋️		Body Balance					
		Karin,Y				Karin,Y		Hiori,O		Reona					
		21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00					
Beauty Conditioning 🏋️				Back & Arm 🏋️		jump to burn		Hip Punch							
Erina,T				Reona		Hikari,J		Karin,Y							

pilatesK		【 11/09 ~ 11/16 】 スケジュール					
11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Advance	Hip & Leg 🇯🇵	Reset Flow	Basic 🇯🇵	Back & Spine	jump to burn	Beauty Conditioning 🇯🇵
	Erina.T	Karin.Y	Karin.Y	Karin.Y	Erina.T	Hikari.J	Erina.T
	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Waist 🇯🇵	Pilates Workout	Hip & Leg 🇯🇵	Pilates Barre	Release&Strength	Waist 🇯🇵	Shape up waist
	Hiori.O	Reona	Hikari.J	Reona	Hiori.O	Hiori.O	Hiori.O
	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Back & Arm 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵	Style up Pilates	Power up Control	Back & Arm 🇯🇵	Hip Punch	Basic 🇯🇵
	Erina.T	Hikari.J	Karin.Y	Karin.Y	Reona	Karin.Y	Erina.T
	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
	Animal Stretch		Waist 🇯🇵		Advance	Basic 🇯🇵	
	Hiori.O		Hikari.J		Erina.T	Hikari.J	
	close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	
					Pilates Cardio	Animal Stretch	
					Reona	Hiori.O	
					17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	
	Shape up waist		Reset Flow				
	Hiori.O	Karin.Y					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
	Body Balance	Basic 🇯🇵	Back & Spine	Hip Punch	Pilates Barre		Waist 🇯🇵
	Reona	Hikari.J	Erina.T	Reona	Reona		Hiori.O
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
	Hip & Leg 🇯🇵	Shape up waist	jump to burn	Beauty Conditioning 🇯🇵			Style up Pilates
	Hiori.O	Hiori.O	Hikari.J	Hikari.J			Karin.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Pilates Cardio	Advance	Back & Arm 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	Power up Control			
Reona	Erina.T	Erina.T	Hikari.J	Karin.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				【 11/17 ~ 11/24 】	スケジュール		2026/10/14	更新	
11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00		
Basic 🌱	Release&Strength	Advance	Waist 🌱	Animal Stretch	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn		
Hikari,J	Reona	Erina,T	Hiori,O	Hiori,O	Honoka,y	Erina,T	Hikari,J		
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30		
jump to burn	Pre Basic 🌱	Animal Stretch	Back & Spine	Pre Basic 🌱	Release&Strength	Advance	Hip & Leg 🌱		
Erina,T	Reona	Hiori,O	Erina,T	Hikari,J	Hiori,O	Erina,T	Karin,Y		
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00		
Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Waist 🌱		
Hikari,J	Karin,Y	Erina,T	Hiori,O	Reona	Honoka,y	Reona	Hikari,J		
14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		
Back & Spine		Basic 🌱		Shape up waist	Shape up waist	Basic 🌱	Style up Pilates		
Erina,T		Hikari,J		Hiori,O	Hiori,O	Karin,Y	Karin,Y		
close		close		16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00	close		
				jump to burn	Basic 🌱	Pilates Cardio			
				Hikari,J	Honoka,y	Reona			
				17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
	Hip & Leg 🌱	Animal Stretch	Style up Pilates						
	Reona	Hiori,O	Karin,Y						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00		
Advance	jump to burn	Pre Basic 🌱	Style up Pilates	Pilates Workout		Waist 🌱	Hip Punch		
Reona	Hikari,J	Hikari,J	Karin,Y	Reona		Reona	Karin,Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Body Balance	Back & Arm 🌱					Pre Basic 🌱	
Erina,T	Karin,Y	Reona	Erina,T					Reona	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00				
Animal Stretch	Waist 🌱	jump to burn	Hip Punch				Reset Flow		
Reona	Hikari,J	Reona	Karin,Y				Reona		

pilatesK			【 11/25 ~ 】		スケジュール	
11/25		11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
水		木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30		10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Style up Pilates	Hip Punch	Waist 🌱
Hiori,O		Erina,T	Hikari,J	Karin,Y	Karin,Y	Hiori,O
12:00 ~ 13:00		11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Beauty Conditioning 🌱		jump to burn	Advance	Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	jump to burn
Hikari,J		Hikari,J	Erina,T	Hiori,O	Reona	Hikari,J
13:30 ~ 14:30		13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout		Back & Spine	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Release&Strength	Shape up waist
Reona		Erina,T	Hikari,J	Erina,T	Hiori,O	Hiori,O
close		14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	close
		Pre Basic 🌱		Reset Flow	Basic 🌱	
		Hikari,J		Karin,Y	Hikari,J	
		16:00 ~ 17:00		16:30 ~ 17:30		
		Shape up waist		Style up Pilates		
		Hiori,O		Karin,Y		
		17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00		
			Animal Stretch	Waist 🌱		
			Hiori,O	Hiori,O		
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00
Waist 🌱		Pilates Cardio	Back & Spine	jump to burn		Pilates Workout
Hikari,J		Karin,Y	Reona	Erina,T		Reona
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30
Style up Pilates		Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱			Basic 🌱
Karin,Y		Hikari,J	Erina,T			Karin,Y
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱		Style up Pilates	Body Balance			Pilates Barre
Erina,T		Karin,Y	Reona			Karin,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。