

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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30									
Basic 🇯🇵		Body Balance		Beauty Conditioning 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵				Back & Spine		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵									
Yuzuka.A		Mana.N		Wakana.O		Wakana.O				SHIORI.O		Mana.N		Yuzuka.A									
close		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		close									
		Pilates Barre		Back & Arm 🇯🇵		Waist 🇯🇵				Waist 🇯🇵		Beauty Conditioning 🇯🇵											
		SHIORI.O		Yuzuka.A		Mana.N				Mana.N		Wakana.O											
12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		12:30 ~ 13:30									
Beauty Conditioning 🇯🇵		Waist 🇯🇵		Hip & Leg 🇯🇵						Pre Basic 🇯🇵		Body Balance		jump to burn									
Wakana.O		Mana.N		Wakana.O						Mana.N		Mana.N		SHIORI.O									
close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00						close		15:00 ~ 16:00		Back & Arm 🇯🇵		close							
		Back & Spine		Basic 🇯🇵																			
		SHIORI.O		Yuzuka.A														Wakana.O					
14:30 ~ 15:30		close		close														close		close		14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🇯🇵																						Basic 🇯🇵	
Yuzuka.A												Yuzuka.A											
close																close							
16:30 ~ 17:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30		16:30 ~ 17:30											
Hip & Leg 🇯🇵		Pre Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵		Basic 🇯🇵		Style up Pilates		Release&Strength		Hip & Leg 🇯🇵		Back & Spine									
Wakana.O		Mana.N		Wakana.O		Yuzuka.A		SHIORI.O		SHIORI.O		Wakana.O		SHIORI.O									
close		close		close		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00		close		close									
						Body Balance		Basic 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵													
						Mana.N		Yuzuka.A		Wakana.O													
						20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30													
				Back & Arm 🇯🇵		jump to burn		Style up Pilates															
				Yuzuka.A		SHIORI.O		SHIORI.O															

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Hip & Leg 🏊	jump to burn		Basic 🏊	Style up Pilates	Release&Strength			
	Wakana.O	SHIORI.O		Yuzuka.A	SHIORI.O	Elly			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	close			
	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Body Balance	Hip & Leg 🏊				
	Yuzuka.A	Yuzuka.A		Mana.N	Wakana.O				
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🏊			Waist 🏊	Back & Spine	Back & Arm 🏊			
	Yuzuka.A			Mana.N	SHIORI.O	Wakana.O			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		close	
						Basic 🏊			close
						Yuzuka.A			14:30 ~ 15:30
						Pilates Barre			
						Elly			
	close			close					
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30
	Beauty Conditioning 🏊			Waist 🏊	Basic 🏊	Back & Arm 🏊		Body Balance	Hip & Leg 🏊
	Wakana.O			Mana.N	Yuzuka.A	Yuzuka.A		Mana.N	Wakana.O
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		close	
	Waist 🏊	Hip & Leg 🏊		Pilates Barre	Beauty Conditioning 🏊				
	Mana.N	Wakana.O		SHIORI.O	Wakana.O				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
	Body Balance	Pre Basic 🏊		Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊				
	Mana.N	Mana.N		Yuzuka.A	Wakana.O				

 : 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		【 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				
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30				
Pilates Barre	Waist 🇯🇵		Back & Arm 🇯🇵	jump to burn	Body Balance		Back & Arm 🇯🇵				
Elliy	Mana.N		Wakana.O	SHIORLO	Mana.N		Yuzuka.A				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	close		12:00 ~ 13:00				
Waist 🇯🇵	Beauty Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵			Pre Basic 🇯🇵				
Mana.N	Wakana.O		Mana.N	Wakana.O	Mana.N						
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	12:30 ~ 13:30		13:30 ~ 14:30				
Pre Basic 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Release&Strength	Basic 🇯🇵		Body Balance				
Elliy			Wakana.O	SHIORLO	Yuzuka.A		Mana.N				
close			close	close	close		15:00 ~ 16:00	close	close	close	
							Hip & Leg 🇯🇵				
							Wakana.O	close			14:30 ~ 15:30
							Waist 🇯🇵				
							Mana.N				
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	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm 🇯🇵			Hip & Leg 🇯🇵	Pre Basic 🇯🇵	jump to burn		Back & Spine	Back & Arm 🇯🇵	Waist 🇯🇵		
Wakana.O			Wakana.O	Mana.N	SHIORLO		SHIORLO	Yuzuka.A	Elliy		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	close	19:00 ~ 20:00					
jump to burn	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Style up Pilates			Basic 🇯🇵					
SHIORLO	Yuzuka.A	Mana.N	SHIORLO			Yuzuka.A					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30					
Beauty Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Hip & Leg 🇯🇵	Body Balance			Pilates Barre					
Wakana.O	Yuzuka.A	Wakana.O	Mana.N			Elliy					

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close
Style up Pilates		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		
SHIORI.O		Wakana.O	Yuzuka.A		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Body Balance		Back & Spine	Basic 🌱		
Mana.N		SHIORI.O	Yuzuka.A		
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
		Beauty Conditioning 🌱	Style up Pilates		
		Wakana.O	SHIORI.O		
		close	15:00 ~ 16:00		
	Waist 🌱				
	Mana.N				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Beauty Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Pilates Barre		
Wakana.O	Yuzuka.A	Mana.N	SHIORI.O		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close		
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn			
Yuzuka.A	Wakana.O	SHIORI.O			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱			
Wakana.O	Yuzuka.A	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。