

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		
close	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	10:30 ~ 11:30	
		Release&Strength	Shape up waist	Back & Spine	Back & Arm	Basic	Style up Pilates		
		Tomomi.I	Airi	Tomomi.I	Haruna.I	Miyu.H	Tomomi.I		
		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
		Back & Arm	Beauty Conditioning	Back & Arm	Reset Flow	Waist	Shape up waist		
		Miyu.H	Anna.S	Haruna.I	Airi	Haruna.I	Airi		
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	Waist	Back & Arm	Back & Arm		
		Tomomi.I	Airi	Tomomi.I	Haruna.I	Miyu.H	Miyu.H		
		15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Waist		Waist		jump to burn	Release&Strength		
		Haruna.I		Haruna.I		Anna.S	Tomomi.I		
		16:30 ~ 17:30		close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
		Basic				Hip & Leg	Pre Basic		
		Miyu.H	Haruna.I			Airi			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Hip Punch	Beauty Conditioning			Basic			
		Tomomi.I	Anna.S	Miyu.H					
		19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		
		Hip & Leg	Basic	Hip & Leg	Pre Basic	Waist			
Haruna.I	Miyu.H	Tomomi.I	Airi	Haruna.I					
	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30						
	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg						
	Anna.S	Airi	Tomomi.I						
	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00						
	Back & Arm	Pre Basic	Animal Stretch						
	Miyu.H	RIKAKO.Y	Airi						

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	
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		10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿		Waist 🌿		Pre Basic 🌿		Waist 🌿		Hip & Leg 🌿		Body Balance		Hip & Leg 🌿		Style up Pilates	
Anna.S		Anna.S		Airi		Haruna.I		Haruna.I		Anna.S		miku		Tomomi.I	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Waist 🌿		Basic 🌿		Hip & Leg 🌿		Pre Basic 🌿		Pilates Workout		Basic 🌿		Advance		Hip & Leg 🌿	
Haruna.I		Miyu.H		Haruna.I		Airi		Tomomi.I		Miyu.H		Airi		Haruna.I	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Body Balance		jump to burn		Advance		Hip & Leg 🌿		Back & Arm 🌿		jump to burn		Waist 🌿		Hip Punch	
Anna.S		Anna.S		Airi		Haruna.I		Haruna.I		Anna.S		Haruna.I		Tomomi.I	
close		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		close	
		Release&Strength				Animal Stretch				Back & Spine		Basic 🌿			
		Tomomi.I				Airi				Tomomi.I		miku			
		close				16:30 ~ 17:30				16:30 ~ 17:30					
						Back & Arm 🌿				Back & Arm 🌿					
						Miyu.H				Haruna.I					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00											
Hip Punch		Animal Stretch													
Tomomi.I		Airi													
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		close		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00			
Basic 🌿		Style up Pilates				Back & Arm 🌿		Shape up waist		Style up Pilates		Back & Arm 🌿			
Airi		Tomomi.I				Miyu.H		Airi		Tomomi.I		Miyu.H			
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30			
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿				Back & Spine		Advance		Waist 🌿		Basic 🌿			
Haruna.I		Miyu.H				Tomomi.I		Airi		Tomomi.I		Miyu.H			
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00			
Reset Flow		Pilates Workout		Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿		Pre Basic 🌿				Waist 🌿			
Airi		Tomomi.I		Anna.S		Miyu.H		Airi				Haruna.I			

🟢：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週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。

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		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Shape up waist		Pilates Workout		Reset Flow		Waist 🌱		Basic 🌱	
Tomomi.I		Miyu.H		miku		Airi		Tomomi.I		Airi		Anna.S		Miyu.H	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	
Body Balance		jump to burn		Back & Arm 🌱		Basic 🌱		Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Basic 🌱		Shape up waist	
Anna.S		Anna.S		Haruna.I		Miyu.H		Anna.S		Anna.S		Miyu.H		Airi	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Pilates Workout		Basic 🌱		Body Balance		Animal Stretch		Hip & Leg 🌱		Pre Basic 🌱		Body Balance		Back & Arm 🌱	
Tomomi.I		Miyu.H		miku		Airi		Tomomi.I		Airi		Anna.S		Miyu.H	
15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		close		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Waist 🌱								Basic 🌱		Waist 🌱		Hip & Leg 🌱		Animal Stretch	
Anna.S								Miyu.H		Anna.S		Haruna.I		Airi	
close								16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30		close	
								Waist 🌱		Shape up waist		Basic 🌱			
								Anna.S		Airi		Miyu.H			
								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Back & Spine		Body Balance		jump to burn									
		Tomomi.I		Anna.S		Anna.S									
17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00		19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	
Basic 🌱		Release&Strength		jump to burn		Waist 🌱		Basic 🌱				Back & Arm 🌱		Pilates Workout	
suzumi.y		Tomomi.I		Anna.S		Haruna.I		Miyu.H				Haruna.I		Tomomi.I	
18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30		18:30 ~ 19:30								18:30 ~ 19:30	
Hip Punch		Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱								Pre Basic 🌱	
Tomomi.I		Anna.S		Anna.S		Haruna.I								Airi	
20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00		20:00 ~ 21:00								20:00 ~ 21:00	
Back & Arm 🌱		Style up Pilates		Back & Spine		Basic 🌱								Style up Pilates	
suzumi.y		Tomomi.I		Tomomi.I		Miyu.H								Tomomi.I	

pilatesK			【 11/25 ~ 11/30 】		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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Hip & Leg 🌱	Style up Pilates	Reset Flow	Waist 🌱	Shape up waist	Basic 🌱	
Haruna.I	Tomomi.I	Airi	Anna.S	Misaki.E	Tomomi.I	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Release&Strength	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Reset Flow	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
Tomomi.I	Anna.S	Miyu.H	Airi	Haruna.I	Haruna.I	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🌱	Hip Punch	Advance	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Spine	
Anna.S	Tomomi.I	Airi	Anna.S	Misaki.E	Tomomi.I	
close	15:00 ~ 16:00	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	close	
	Beauty Conditioning 🌱		Advance	jump to burn		
	Anna.S		Airi	Anna.S		
	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		
			Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		
			Miyu.H	Haruna.I		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
			Animal Stretch	Back & Arm 🌱		
	Airi		Anna.S			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00		
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Reset Flow		
Haruna.I	Miyu.H	Miyu.H		Airi		
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	
Shape up waist	Body Balance	Back & Arm 🌱			Animal Stretch	
Airi	Anna.S	Haruna.I			Airi	
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	
Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			Beauty Conditioning 🌱	
Miyu.H	Haruna.I	Haruna.I			Anna.S	

🌱 : 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。