

2026/10/10 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		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		close		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre				Beauty Conditioning 🌿		Back & Arm 🌿				Pilates Cardio		Waist 🌿		Back & Arm 🌿	
Erika.F				Chika.s		yuka.U				Aoi.N		yuka.U		Chika.s	
12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30				12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00		12:30 ~ 13:30	
Basic 🌿				Waist 🌿		Pre Basic 🌿				Hip & Leg 🌿		Beauty Conditioning 🌿		Basic 🌿	
Chika.s				yuka.U		Aoi.N				Erika.F		Chika.s		yuka.U	
14:30 ~ 15:30				13:30 ~ 14:30		close				13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30		14:30 ~ 15:30	
Back & Arm 🌿				Pilates Workout						Release&Strength		Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	
yuka.U				Erika.F						Aoi.N		yuka.U		Chika.s	
16:30 ~ 17:30				15:00 ~ 16:00						close		15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	
Hip & Leg 🌿				Basic 🌿								Basic 🌿		Waist 🌿	
Erika.F				Chika.s		Chika.s						yuka.U			
close				17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30			
				Back & Arm 🌿		Waist 🌿						Waist 🌿			
				yuka.U		yuka.U				yuka.U					
		close		close		close		close							
										18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg 🌿										Body Balance		Basic 🌿			
Erika.F										Aoi.N		Chika.s			
19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	
Waist 🌿		Pilates Barre		Back & Arm 🌿		close		close							
Erika.F		Erika.F		Chika.s											
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00											
jump to burn		close		jump to burn		Basic 🌿		Waist 🌿		close					
Aoi.N				Chika.s		yuka.U									

11/16

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	
	Basic 🍌	jump to burn		Beauty Conditioning 🍌	Body Balance	Pilates Workout		
	yuka.U	Aoi.N		Chika.s	Aoi.N	Erika.F		
	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		
	Back & Arm 🍌	Hip & Leg 🍌		Pilates Barre	Basic 🍌	Back & Arm 🍌		
	Chika.s	Erika.F		Erika.F	yuka.U	Chika.s		
	13 : 30 ~ 14 : 30	close		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	14 : 30 ~ 15 : 30		
	Waist 🍌			Back & Arm 🍌	Pilates Cardio	Basic 🍌		
	yuka.U			Chika.s	Aoi.N	yuka.U		
	close			close	close	15 : 00 ~ 16 : 00		16 : 30 ~ 17 : 30
						Waist 🍌		Pilates Barre
						yuka.U		Erika.F
						17 : 30 ~ 18 : 30		close
	Pre Basic 🍌							
	Aoi.N							
	18 : 00 ~ 19 : 00			18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00		
jump to burn	Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌	Back & Arm 🍌					
Aoi.N	Aoi.N	Erika.F	yuka.U					
19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30					
Basic 🍌	Pilates Workout	Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌					
Chika.s	Erika.F	Chika.s	Erika.F					
21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00					
Hip & Leg 🍌	Release&Strength	Pilates Barre	Basic 🍌					
Erika.F	Aoi.N	Erika.F	yuka.U					

※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		2026/10/10 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		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Pilates Barre	Release&Strength	jump to burn		Basic 🌱		
Chika.s	yuka.U		Erika.F	Aoi.N	Aoi.N		yuka.U		
12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 00 ~ 13 : 00	12 : 30 ~ 13 : 30		12 : 00 ~ 13 : 00		
Basic 🌱	Body Balance		Basic 🌱	Pilates Barre	Beauty Conditioning 🌱		Beauty Conditioning 🌱		
yuka.U	Aoi.N		Chika.s	Erika.F	Chika.s		Chika.s		
13 : 30 ~ 14 : 30	close		13 : 30 ~ 14 : 30	13 : 30 ~ 14 : 30	14 : 30 ~ 15 : 30		13 : 30 ~ 14 : 30		
Beauty Conditioning 🌱			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Waist 🌱		
Chika.s			Erika.F	Aoi.N	Aoi.N		yuka.U		
close			close	close	15 : 00 ~ 16 : 00		16 : 30 ~ 17 : 30	close	
					Hip & Leg 🌱		Basic 🌱		
					Erika.F		yuka.U		
					17 : 30 ~ 18 : 30		close		
Body Balance									
Aoi.N									
close		close	close	close	close				
	18 : 00 ~ 19 : 00					18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	18 : 00 ~ 19 : 00	
	Release&Strength					Pilates Workout	Back & Arm 🌱	jump to burn	Basic 🌱
	Aoi.N					Erika.F	Chika.s	Aoi.N	Chika.s
19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30	close	19 : 30 ~ 20 : 30	19 : 30 ~ 20 : 30			
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Pilates Barre	Back & Arm 🌱		Hip & Leg 🌱				
yuka.U	Aoi.N	Erika.F	Chika.s		Erika.F				
21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00	21 : 00 ~ 22 : 00		21 : 00 ~ 22 : 00				
Pilates Cardio	Waist 🌱	Basic 🌱	Pre Basic 🌱		Pilates Workout				
Aoi.N	Erika.F	Chika.s	Aoi.N		Erika.F				

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	10:30 ~ 11:30	close
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Pilates Cardio	Waist 🌱	
Erika.F		Erika.F	Aoi.N	yuka.U	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
jump to burn		Back & Arm 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Barre	
Aoi.N		yuka.U	Chika.s	Erika.F	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
		Pilates Workout	jump to burn	Beauty Conditioning 🌱	
		Erika.F	Aoi.N	Chika.s	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
			Chika.s	yuka.U	
			17:30 ~ 18:30	close	
			Release&Strength		
		Aoi.N			
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Pre Basic 🌱		
yuka.U		Chika.s	Aoi.N		
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pilates Barre		Back & Arm 🌱	Waist 🌱		
Erika.F	Chika.s	yuka.U			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Basic 🌱	Waist 🌱	Body Balance			
Chika.s	Erika.F	Aoi.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。