

スケジュール

2026/10/14

1739

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				
Basic 🌟		Pre Basic 🌟	Hip & Leg 🌟		Body Balance	Shape up waist	Back & Arm 🌟				
Kanoe.K		Haru	Sae		Maari	Haru	Haru				
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
Power up Control		Body Balance	Shape up waist		Back & Arm 🌟	Hip & Leg 🌟	Style up Pilates				
Sae		Maari	Haru		Sae	Maari	Sae				
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
Hip & Leg 🌟		Waist 🌟	Style up Pilates		Hip Punch	Basic 🌟	Hip Punch				
Maari		Kanoe.K	Sae		Maari	Kanoe.K	Haru				
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist 🌟		Back & Arm 🌟					Pilates Cardio	Body Balance			
Kanoe.K		Haru					Maari	Sae			
close		16:30 ~ 17:30					close	close	close	16:30 ~ 17:30	close
		Hip Punch								Waist 🌟	
		Maari								Kanoe.K	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								
Basic 🌟		Back & Arm 🌟	close		close	close	close				
Kanoe.K		Haru									
close	close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00			
		Basic 🌟		Beauty Conditioning 🌟				Waist 🌟			
		Kanoe.K		Maari				Kanoe.K			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
		Back & Arm 🌟	Pilates Cardio	Style up Pilates							
Haru	Sae	Sae	close								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00									
Waist 🌟	Hip & Leg 🌟	Basic 🌟									
Kanoe.K	Kanoe.K	Maari	Kanoe.K								

スケジュール

11/

11/09 月	11/10 火	11/11 水	11/12 木	11/13 金	11/14 土	11/15 日	11/16 月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿	10:30 ~ 11:30 Shape up waist	close	
	Haru	Haru		Maari	Kanoe.K	Haru		
	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning 🌿	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿		12:00 ~ 13:00 Pre Basic 🌿	12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿		
	Maari	Maari		Haru	Maari	Maari		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌿		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿		
	Haru	Haru		Maari	Kanoe.K	Haru		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Style up Pilates		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio
						Sae		Maari
						16:30 ~ 17:30 Power up Control		close
						Sae		
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿					
				Maari				
	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio	18:00 ~ 19:00 Style up Pilates	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿	close			
	Maari	Sae	Kanoe.K	Kanoe.K				
	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿	19:30 ~ 20:30 Hip Punch				
	Kanoe.K	Kanoe.K	Sae	Haru				
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿	21:00 ~ 22:00 Body Balance	21:00 ~ 22:00 Waist 🌿				
	Kanoe.K	Sae	Sae	Kanoe.K				

：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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Waist 🏊	Basic 🏊		Style up Pilates	Beauty Conditioning 🏊	Waist 🏊		Hip & Leg 🏊	
Kanoe.K	Kanoe.K		Sae	Maari	Kanoe.K		Sae	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Cardio	Back & Arm 🏊		Hip & Leg 🏊	Shape up waist	Hip & Leg 🏊		Waist 🏊	
Sae	Haru		Maari	Sae	Sae		Kanoe.K	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic 🏊	Waist 🏊		Power up Control	Waist 🏊	Basic 🏊		Body Balance	
Kanoe.K	Kanoe.K		Sae	Kanoe.K	Kanoe.K		Sae	
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
					Hip Punch		Style up Pilates	
					Maari		Sae	
					16:30 ~ 17:30			
		Back & Arm 🏊						
			Sae					
			18:00 ~ 19:00					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close		18:00 ~ 19:00	
Back & Arm 🏊	Hip & Leg 🏊	Beauty Conditioning 🏊	Shape up waist				Basic 🏊	
Haru	Maari	Maari	Haru				Kanoe.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Pre Basic 🏊	Body Balance	Waist 🏊	Back & Arm 🏊				Shape up waist	
Haru	Maari	Kanoe.K	Maari				Haru	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Style up Pilates	Hip Punch	Pilates Cardio	Pre Basic 🏊			Back & Arm 🏊		
Sae	Haru	Maari	Haru			Haru		

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
Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates	
Sae		Kanoe.K	Maari	Sae	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿	
Kanoe.K		Haru	Kanoe.K	Haru	
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Basic 🌿	Shape up waist	Beauty Conditioning 🌿	
Sae		Kanoe.K	Haru	Maari	
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
			Waist 🌿	Power up Control	
			Kanoe.K	Sae	
			16:30 ~ 17:30		
			Pre Basic 🌿		
Haru					
18:00 ~ 19:00					
Body Balance					
		Maari	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg 🌿	Body Balance	Power up Control			
Maari	Sae	Sae			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Cardio	Hip Punch	Pre Basic 🌿			
Maari	Maari	Haru			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Style up Pilates			
Haru	Sae	Sae			

 : 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。