

| Sun | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| 30 | 1 10:45 美姿勢 ピラティス Misa | 2 10:45 リフォーマー Kikumi | 3 09:30 ボディメイク ピラティスMariko | 4 09:30 モーニング ピラティス Yuka | 5 10:45 ボディメイク ピラティス Yuka | 6 12:00 マスターストレッチ Atsuko |
| | 13:15 リフォーマー Misa | 10:45 美姿勢 ピラティスSuzuka | 12:00 リフォーマー Mariko | 09:30 リフォーマー Nami | 10:45 リフォーマー Atsuko | 12:00 リフォーマー Suzuka |
| | 14:30 マスターストレッチ Atsuko | | 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka | 13:15 ボディメイク ピラティス Nami | 14:30 シルクサスペン ション Misa | 15:45 リフォーマー Atsuko |
| | 18:15 リフォーマー Atsuko | | 18:15 リフォーマー Sayo | 13:15 リフォーマー Yuka | 15:45 リフォーマー Atsuko | |
| | | | 18:15 マスターストレッチ Atsuko | 19:30 リフォーマー Atsuko | | |
| | | 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo | | | | |
| 7 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo | 8 10:45 美姿勢 ピラティス Misa | 9 10:45 リフォーマー Kikumi | 10 09:30 ボディメイク ピラティスMariko | 11 09:30 モーニング ピラティス Yuka | 12 10:45 リフォーマー Atsuko | 13 12:00 マスターストレッチ Atsuko |
| | 13:15 リフォーマー Sayo | 13:15 リフォーマー Misa | 12:00 リフォーマー Mariko | 09:30 リフォーマー Nami | | 12:00 リフォーマー Suzuka |
| | 10:45 シルクサスペン ション Kikumi | 14:30 マスターストレッチ Atsuko | 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka | 13:15 ボディメイク ピラティス Nami | | 15:45 リフォーマー Atsuko |
| | 13:15 リフォーマー Sayo | 18:15 リフォーマー Atsuko | 13:15 シルクサスペン ション Atsuko | 13:15 リフォーマー Yuka | | |
| | | | 18:15 リフォーマー Sayo | 19:30 リフォーマー Atsuko | | |
| | | 18:15 マスターストレッチ Atsuko | 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo | | | |
| 14 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo | 15 10:45 美姿勢 ピラティス Misa | 16 10:45 リフォーマー Suzuka | 17 12:00 ボディメイク ピラティスMariko | 18 09:30 モーニング ピラティス Yuka | 19 10:45 ボディメイク ピラティス Yuka | 20 12:00 マスターストレッチ Atsuko |
| | 10:45 リフォーマー Sayo | 10:45 リフォーマー Suzuka | 12:00 リフォーマー Mariko | 09:30 リフォーマー Nami | 12:00 マスターストレッチ Atsuko | 12:00 リフォーマー Suzuka |
| | 13:15 リフォーマー Sayo | 13:15 マスターストレッチ Suzuka | 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka | 13:15 ボディメイク ピラティス Nami | 13:15 シルクサスペン ション Misa | 15:45 リフォーマー Atsuko |
| | 13:15 シルクサスペン ション Kikumi | 13:15 リフォーマー Misa | 13:15 美姿勢 ピラティスSuzuka | 13:15 シルクサスペン ション Atsuko | 13:15 リフォーマー Yuka | |
| | | 14:30 シルクサスペン ション Atsuko | 19:30 リフォーマー Sally | 18:15 リフォーマー Sayo | 15:45 シルクサスペン ション Atsuko | |
| | 15:45 リフォーマー Atsuko | | 18:15 マスターストレッチ Atsuko | 18:15 リフォーマー Nami | | |
| | | | 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo | 19:30 ボディメイク ピラティス Nami | | |
| 21 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo | 22 10:45 美姿勢 ピラティス Misa | 23 10:45 リフォーマー Kikumi | 24 09:30 ボディメイク ピラティスMariko | 25 09:30 モーニング ピラティス Yuka | 26 10:45 リフォーマー Atsuko | 27 12:00 リフォーマー Suzuka |
| | 13:15 リフォーマー Sayo | 13:15 リフォーマー Misa | 12:00 リフォーマー Mariko | 09:30 リフォーマー Nami | 14:30 シルクサスペン ション Misa | 12:00 シルクサスペン ション Atsuko |
| | 13:15 リフォーマー Sayo | 14:30 マスターストレッチ Suzuka | 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka | 13:15 ボディメイク ピラティス Nami | 15:45 リフォーマー Misa | |
| | 13:15 シルクサスペン ション Kikumi | 18:15 リフォーマー Atsuko | 13:15 シルクサスペン ション Atsuko | 13:15 リフォーマー Yuka | | |
| | | | 18:15 リフォーマー Sayo | 19:30 リフォーマー Atsuko | | |
| | | 18:15 マスターストレッチ Atsuko | 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo | | | |
| 28 09:30 ボディメイク ピラティス Sayo | 29 10:45 美姿勢 ピラティス Misa | 30 10:45 リフォーマー Kikumi | 31 09:30 ボディメイク ピラティスMariko | 1 09:30 モーニング ピラティス Yuka | 2 10:45 リフォーマー Atsuko | 3 12:00 リフォーマー Suzuka |
| | 10:45 リフォーマー Sayo | 13:15 リフォーマー Misa | 12:00 リフォーマー Mariko | 09:30 リフォーマー Nami | 14:30 シルクサスペン ション Misa | 12:00 シルクサスペン ション Atsuko |
| | 13:15 リフォーマー Sayo | 14:30 マスターストレッチ Atsuko | 12:00 ボディメイク ピラティス Yuka | 13:15 ボディメイク ピラティス Nami | 15:45 リフォーマー Misa | |
| | | 18:15 リフォーマー Atsuko | 13:15 シルクサスペン ション Atsuko | 13:15 リフォーマー Yuka | | |
| | | | 18:15 リフォーマー Sayo | 19:30 リフォーマー Atsuko | | |
| | | 18:15 マスターストレッチ Atsuko | 19:30 ボディメイク ピラティス Sayo | | | |