

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 nanami	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 shiho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 nanami		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 nanami	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 shiho		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 shiho
12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 rena	12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🌿 nanami		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 rena	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌿 shiho		12:00 ~ 13:00 Release&Strength nanami
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 nanami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 shiho	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 nanami		13:30 ~ 14:30 jump to burn nanami			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 shiho
	15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 shiho	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nanami					
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength nanami						
18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 rena				18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 rena	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 nanami	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 shiho	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 nanami				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 nanami	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 rena	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 shiho	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 rena
21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 rena				21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 rena	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 shiho	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 rena

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Shape up waist nanami	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 nanami		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 rena	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 shiho		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 rena	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 rena
12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 shiho	12:30 ~ 13:30 jump to burn nanami		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 shiho	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nanami		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 rena	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 nanami
13:30 ~ 14:30 Release&Strength nanami	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 nanami		13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 rena			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 rena	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 nanami
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 shiho	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 nanami						15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌿 rena
17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 shiho							17:30 ~ 18:30 Release&Strength nanami
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 rena	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 shiho	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 nanami	
			19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 shiho	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 nanami	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 shiho	19:30 ~ 20:30 jump to burn nanami	
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 rena	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 shiho	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 nanami	

🌿：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。

08/17 日	08/18 月	08/19 火	08/20 水	08/21 木	08/22 金	08/23 土	08/24 日
10:30 ~ 11:30 Shape up waist nanami		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 rena	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 nanami		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 rena	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 shiho	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 rena
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 nanami		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 shiho	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 nanami		12:00 ~ 13:00 jump to burn miho	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 rena	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Asuka
14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 nanami		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 shiho			13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 miho	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 rena	14:30 ~ 15:30 jump to burn Asuka
16:30 ~ 17:30 jump to burn nanami						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 shiho	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 rena
						17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 rena	
		18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 rena	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 rena	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 shiho		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 shiho	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 shiho	19:30 ~ 20:30 jump to burn nanami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 rena		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 rena	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 shiho	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 rena	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 shiho		

08/25 月	08/26 火	08/27 水	08/28 木	08/29 金	08/30 土	08/31 日
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 nanami	10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 shiho	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 shiho	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 rena
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nanami	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 rena		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🍃 nanami	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 nanami	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 shiho
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength nanami			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 shiho	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 shiho	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 nanami
					15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 nanami	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 shiho
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 shiho	
	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 nanami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 shiho	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 rena	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 rena		
	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 shiho	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 rena	19:30 ~ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ~ 20:30 Release&Strength nanami		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 shiho	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 shiho	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 rena	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 rena		

🍃 : 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。