

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 Pilates Workout Key	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Basic NORIKA.H		10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Key
12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Miyu.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Miyu.H		12:00 ~ 13:00 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.t
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Key	13:30 ~ 14:30 Basic Anon.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm NORIKA.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Key
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Etsuko.F	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Key					
	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Miyu.H						
	18:00 ~ 19:00 Basic Anon.T						
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H				18:00 ~ 19:00 Body Balance Miyu.H	18:00 ~ 19:00 Basic Anon.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Basic Anon.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Madoka.y				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Key	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Basic Anon.T	19:30 ~ 20:30 Body Balance Miyu.H
21:00 ~ 22:00 Advance NORIKA.H				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Waist NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Miyu.H

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 Advance NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.T	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:30 ~ 13:30 Reset Flow Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Key	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Madoka.y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Shape up waist NORIKA.H
13:30 ~ 14:30 Waist NORIKA.H	14:30 ~ 15:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Key	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Waist 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre 未定
15:00 ~ 16:00 Back & Spine Miyu.H	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Miyu.H	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Key					15:00 ~ 16:00 Waist 未定
16:30 ~ 17:30 Basic Anon.T		16:30 ~ 17:30 Waist 未定					16:30 ~ 17:30 Reset Flow Miyu.H
18:00 ~ 19:00 Body Balance Miyu.H		18:00 ~ 19:00 jump to burn Key					18:00 ~ 19:00 Basic Anon.T
			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Etsuko.F	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Key	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Basic NORIKA.H	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Anon.T	
			21:00 ~ 22:00 Basic NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Power up Control Key	

・休職可能レッスン

・クラスの個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週間前までにお申ししております。
 ・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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back&Spine Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Key	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Key	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miyu.H
12:30 ~ 13:30 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 jump to burn 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Anon.T	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Key	12:00 ~ 13:00 Waist Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Etsuko.F	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.y
14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Key	13:30 ~ 14:30 Power up Control Key	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Waist 未定	14:30 ~ 15:30 jump to burn 未定
16:30 ~ 17:30 Basic Anon.T						15:00 ~ 16:00 jump to burn 未定	16:30 ~ 17:30 Body Balance Miyu.H
						16:30 ~ 17:30 Basic Anon.T	
						18:00 ~ 19:00 Pilates Barre 未定	
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Miyu.H	18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Key	18:00 ~ 19:00 Waist 未定	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Etsuko.F		
	19:30 ~ 20:30 Power up Control Key	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Key	19:30 ~ 20:30 Basic Anon.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn 未定		
	21:00 ~ 22:00 Back&Spine Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Madoka.y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Key	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 未定		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 jump to burn 未定	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Basic Anon.T	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.y	10:30 ~ 11:30 Waist 未定
12:00 ~ 13:00 Advance NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre 未定	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Key	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Etsuko.F	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre 未定
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Madoka.y	13:30 ~ 14:30 Basic Anon.T	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Basic Anon.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miyu.H	14:30 ~ 15:30 Advance NORIKA.H
					15:00 ~ 16:00 Pilates Barre 未定	16:30 ~ 17:30 Back&Spine Miyu.H
					16:30 ~ 17:30 Release&Strength Miyu.H	
					18:00 ~ 19:00 Back&Arm Madoka.y	
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre 未定	18:00 ~ 19:00 Back&Arm NORIKA.H	18:00 ~ 19:00 Power up Control Key	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Key	18:00 ~ 19:00 Basic Key		
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Madoka.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Key		
21:00 ~ 22:00 Shape up waist NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Key	21:00 ~ 22:00 jump to burn 未定		

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスンの開始時刻1時間前迄のキャンセルは無料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に引当り制限されます。