

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maari	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E		10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	close
	12:00 ~ 13:00 Basic ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Waist Miki.N		12:30 ~ 13:00 Pilates Barre Elly	12:00 ~ 13:00 Waist Miki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kotono.E	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Maari			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.E	14:30 ~ 15:30 Release & Strength Elly	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miki.N	16:30 ~ 17:30 Basic Kotono.E	
					17:30 ~ 18:30 Basic ayumi.o		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Elly	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elly	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Elly	18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o			
	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Waist Miki.N	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Elly			
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elly	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Elly	21:00 ~ 22:00 Waist Elly	21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o			

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elly	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Elly		10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayumi.o
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Basic ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.E	12:00 ~ 13:00 Basic ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miki.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miki.N
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Elly			13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o	13:30 ~ 14:30 Waist Miki.N	14:30 ~ 15:30 Basic ayumi.o		13:30 ~ 14:30 Basic ayumi.o
				15:00 ~ 16:00 Basic ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Waist Miki.N		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miki.N			
18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Waist Miki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miki.N				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Elly
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.E	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Waist Elly	19:30 ~ 20:30 Basic Lina.F				19:30 ~ 20:30 Basic Kotono.E
21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Elly	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Miki.N				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Elly

・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Haru	10:30 ~ 11:30 Release & Strength Elly	close	10:30 ~ 11:30 Basic Elly	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Elly	
12:30 ~ 13:30 Waist Miki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chisaki	12:00 ~ 13:00 Waist Elly	12:30 ~ 13:30 Basic Kotono.E		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miki.N	
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miki.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Haru	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Elly		13:30 ~ 14:30 Waist Elly		
			15:00 ~ 16:00 Basic Elly	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kotono.E				
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Elly					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Waist Miki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Sae					18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotono.E
19:30 ~ 20:30 Release & Strength Amane.f	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Chisaki					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.E	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o
21:00 ~ 22:00 Basic Kotono.E	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miki.N	21:00 ~ 22:00 Waist Sae					21:00 ~ 22:00 Waist ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotono.E

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Waist Miki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	
	12:00 ~ 13:00 Basic Elly	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Waist ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Waist ayumi.o	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Basic Elly	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kotono.E		13:30 ~ 14:30 Basic Kotono.E	
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kotono.E	16:30 ~ 17:30 Basic ayumi.o			
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Miki.N				
18:00 ~ 19:00 Waist ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Maari					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Elly
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Elly	19:30 ~ 20:30 Basic Elly					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Miki.N
21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maari					21:00 ~ 22:00 Release & Strength Elly

・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週間前までにお申し付けください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは前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。