

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 Basic Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Waist Natsuki.F		10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karen.M	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Karen.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic Natsuki.F	12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Misaki.E		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Cocono.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Misaki.E	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Natsuki.F	14:30 ~ 15:30 Waist Mao.Y		
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Basic Karen.M		
					17:30 ~ 18:30 Basic Mao.Y			
	18:00 ~ 19:00 Waist Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Karen.M				
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Basic Karen.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Karen.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mao.Y				
	21:00 ~ 22:00 Basic Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Karen.M				

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 Waist Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic Karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y	
12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Misaki.E		12:00 ~ 13:00 Basic Karen.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Waist Mao.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Cocono.H	
13:30 ~ 14:30 Basic Cocono.H			13:30 ~ 14:30 jump to burn Misaki.E	13:30 ~ 14:30 Basic Mao.Y	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Misaki.E		13:30 ~ 14:30 Waist Mao.Y	
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Basic Karen.M			
				17:30 ~ 18:30 Waist Mao.Y				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Misaki.E	18:00 ~ 19:00 jump to burn Natsuki.F	18:00 ~ 19:00 Waist Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Mao.Y				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Natsuki.F	
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Waist Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Basic Karen.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Karen.M				19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karen.M	21:00 ~ 22:00 Basic Karen.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karen.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mao.Y				21:00 ~ 22:00 jump to burn Natsuki.F	

👉：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週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。

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 jump to burn Misaki.E		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karen.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.Y
12:30 ~ 13:30 Basic Karen.M		12:00 ~ 13:00 Waist Mao.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Basic Mao.Y		12:00 ~ 13:00 jump to burn Natsuki.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karen.M
		13:30 ~ 14:30 Basic Karen.M	13:30 ~ 14:30 Waist Mao.Y	14:30 ~ 15:30 jump to burn Natsuki.F		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Misaki.E	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Ayane.S		15:00 ~ 16:00 Basic Ayane.S	
			17:30 ~ 18:30 Basic Mao.Y			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Natsuki.F	
18:00 ~ 19:00 Waist Mao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Karen.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Misaki.E					18:00 ~ 19:00 Release&Strength Misaki.E
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Karen.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Misaki.E	19:30 ~ 20:30 Basic Mao.Y					19:30 ~ 20:30 Waist Natsuki.F
21:00 ~ 22:00 Basic Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karen.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Misaki.E					21:00 ~ 22:00 Basic Ayane.S

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist Mao.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Karen.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karen.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Cocono.H
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayane.S	12:30 ~ 13:30 Basic Ayane.S		12:00 ~ 13:00 Basic Ayane.S
	13:30 ~ 14:30 Basic Mao.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Mao.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Karen.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayane.S
		15:00 ~ 16:00 Basic Ayane.S	16:30 ~ 17:30 Waist Mao.Y		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Karen.M			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Misaki.E	18:00 ~ 19:00 Basic Ayane.S				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karen.M
19:30 ~ 20:30 Basic Karen.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Misaki.E				19:30 ~ 20:30 Waist Mao.Y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misaki.E	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Karen.M				21:00 ~ 22:00 Basic Karen.M

👉 : 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。