

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 Stretch & Conditioning Rio	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M		10:30 ~ 11:30 jump to burn Rio	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.H	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Arice.M	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.K		12:00 ~ 13:00 Basic Miyuu.H	12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rio		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rio			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rio	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arice.M	14:30 ~ 15:30 Basic Miyuu.H		
					15:00 ~ 16:00 Basic Miyuu.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rio		
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm Arice.M			
	18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist Miyuu.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rio	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio				
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rio	19:30 ~ 20:30 Basic Miyuu.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arice.M	19:30 ~ 20:30 Waist Miyuu.H				
	21:00 ~ 22:00 Waist Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hiromi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arice.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 Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rio	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rio		12:00 ~ 13:00 Basic Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Basic Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 Waist Miyuu.H		12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.H	
13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.K			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arice.M	13:30 ~ 14:30 Waist Miyuu.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mizuki.S		13:30 ~ 14:30 Basic Miyuu.H	
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kana.s	16:30 ~ 17:30 Basic Miyuu.H			
				17:30 ~ 18:30 Basic kana.s				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio	18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist Miyuu.H	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.K					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rio
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arice.M	19:30 ~ 20:30 Waist Miyuu.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arice.M	19:30 ~ 20:30 Basic Miyuu.H					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arice.M
21:00 ~ 22:00 jump to burn Rio	21:00 ~ 22:00 Basic Miyuu.H	21:00 ~ 22:00 Basic Miyuu.H	21:00 ~ 22:00 Waist Satomi.K					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Rio

👉：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 Stretch & Conditioning Rio		10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.H	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arice.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rio
12:30 ~ 13:30 Basic Miyuu.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Arice.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Rio	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.K		12:00 ~ 13:00 Waist Satomi.K	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.K
		13:30 ~ 14:30 Basic Miyuu.H	13:30 ~ 14:30 Waist Satomi.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Arice.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arice.M	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Rio	16:30 ~ 17:30 Waist Satomi.K		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未定	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Arice.M			17:30 ~ 18:30 Basic Miyuu.H	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arice.M	18:00 ~ 19:00 Basic Miyuu.H	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.K					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定
19:30 ~ 20:30 jump to burn Rio	19:30 ~ 20:30 Waist Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rio					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arice.M
21:00 ~ 22:00 Waist Rio	21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rio					21:00 ~ 22:00 Waist Miyuu.H

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Basic Miyuu.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.K	
	12:00 ~ 13:00 Basic Miyuu.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rio	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Arice.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arice.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	14:30 ~ 15:30 Waist Miyuu.H		13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.K	
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Arice.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 未定			
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Rio				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rio	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rio				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arice.M	
19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Waist Satomi.K				19:30 ~ 20:30 Basic Miyuu.H	
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rio	21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.K				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	

👉 : 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。