

| 09/01 | 09/02                                    | 09/03                                 | 09/04                                     | 09/05                                     | 09/06                                               | 09/07                                 | 09/08 |
|-------|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|
| 月     | 火                                        | 水                                     | 木                                         | 金                                         | 土                                                   | 日                                     | 月     |
|       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Hono.Y    | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Miyu.S  |                                           | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yumena.h        | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yumena.h                  | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>mana.N |       |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Miyu.S     | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Miyu.S      |                                           | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Kotone.W   | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Sayaka.T           | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>Yumena.h    |       |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hono.Y         |                                       |                                           | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Yumena.h        | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Yumena.h                  | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>mana.N |       |
|       |                                          |                                       |                                           |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>Sayaka.T | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Yumena.h    |       |
|       |                                          |                                       |                                           |                                           |                                                     |                                       |       |
|       |                                          |                                       |                                           |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Miyu.S                |                                       |       |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Miyu.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>mana.N | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Miyu.S          | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Kotone.W |                                                     |                                       |       |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>yui | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Yumena.h    | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Kotone.W | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Miyu.S      |                                                     |                                       |       |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Miyu.S     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Yumena.h    | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Kotone.W   | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Miyu.S          |                                                     |                                       |       |

| 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<br>Waist<br>Suzu.K          | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Kotone.W |                                          | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Suzu.K   | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Suzu.K     | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Yumena.h   |       | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Miyu.S      |
| 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Kotone.W | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Miyu.S          |                                          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yumena.h      | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Suzu.K | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Yumena.h   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Miyu.S          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Kotone     |                                           |                                          | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Suzu.K | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Hono.Y            | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Miyu.S |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>mana.N     |
|                                           |                                           |                                          |                                         | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Yumena.h          | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Miyu.S     |       |                                           |
|                                           |                                           |                                          |                                         |                                             |                                      |       |                                           |
|                                           |                                           |                                          |                                         | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Hono.Y       |                                      |       |                                           |
| 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Hono.Y      | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>yui  | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>yui     | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Miyu.S        |                                             |                                      |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>Kotone.W    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Hono.Y          | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>mana.N     | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Miyu.S     | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Yumena.h      |                                             |                                      |       | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>mana.N     |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>mana.N     | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>yui             | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>yui | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Miyu.S    |                                             |                                      |       | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Kotone.W |

🌱：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。

| 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<br>Basic🍃<br>Miyu.S           |                                                    | 10:30 ~ 11:30<br>Basic🍃<br>Miyu.S         | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm🍃<br>Suzu.K  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic🍃<br>Miyu.S            |       | 10:30 ~ 11:30<br>Waist🍃<br>Yumena.h       | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Ayari.f    |
| 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength<br>Suzu.K |                                                    | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Kotone.W | 12:00 ~ 13:00<br>Basic🍃<br>Miyu.S       | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm🍃<br>Ayari.f      |       | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Kotone.W | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm🍃<br>Yumena.h        |
|                                             |                                                    | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg🍃<br>Miyu.S     | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>Suzu.K | 14:30 ~ 15:30<br>Release&Strength<br>Ayari.f |       | 14:30 ~ 15:30<br>Basic🍃<br>Miyu.S         |                                                 |
|                                             |                                                    |                                           | 15:00 ~ 16:00<br>Basic🍃<br>Yumena.h     | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg🍃<br>Miyu.S        |       | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg🍃<br>Miyu.S     |                                                 |
|                                             |                                                    |                                           |                                         |                                              |       |                                           |                                                 |
|                                             |                                                    |                                           | 17:30 ~ 18:30<br>Waist🍃<br>Yumena.h     |                                              |       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic🍃<br>Yumena.h       |                                                 |
| 18:00 ~ 19:00<br>Waist🍃<br>Yumena.h         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm🍃<br>mana.N             | 18:00 ~ 19:00<br>Basic🍃<br>Yumena.h       |                                         |                                              |       |                                           | 18:00 ~ 19:00<br>Basic🍃<br>Yumena.h             |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Suzu.K     | 19:30 ~ 20:30<br>Waist🍃<br>Yumena.h                | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm🍃<br>Kotone.W  |                                         |                                              |       |                                           | 19:30 ~ 20:30<br>Waist🍃<br>yui                  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic🍃<br>Yumena.h         | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning🍃<br>mana.N | 21:00 ~ 22:00<br>Waist🍃<br>Yumena.h       |                                         |                                              |       |                                           | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning🍃<br>yui |

| 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<br>Back & Arm🍃<br>Yumena.h      | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Kotone.W | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg🍃<br>Miyu.S    |       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm🍃<br>Yumena.h        |       |
|                                          | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>Miyu.S       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist🍃<br>Yumena.h           | 12:30 ~ 13:30<br>Basic🍃<br>Miyu.S        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist🍃<br>Suzu.K               |       |
|                                          | 13:30 ~ 14:30<br>Basic🍃<br>Yumena.h           | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm🍃<br>Kotone.W      | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm🍃<br>Yumena.h |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic🍃<br>Yumena.h             |       |
|                                          |                                               | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Miyu.S       | 16:30 ~ 17:30<br>Waist🍃<br>Yumena.h      |       |                                                 |       |
|                                          |                                               |                                               |                                          |       |                                                 |       |
|                                          |                                               | 17:30 ~ 18:30<br>Basic🍃<br>Yumena.h           |                                          |       |                                                 |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>yui | 18:00 ~ 19:00<br>Basic🍃<br>Miyu.S             |                                               |                                          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Stretch & Conditioning🍃<br>yui |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Miyu.S  | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg🍃<br>Kotone.W       |                                               |                                          |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist🍃<br>yui                  |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm🍃<br>yui      | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Kotone.W |                                               |                                          |       | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>Kotone.W       |       |

🍃 : 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。