

| 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 Yui.H | 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yui.H | | 10:30 ~ 11:30 jump to burn Nazu.Y | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nazu.Y | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg haruka.Y | close |
| | 12:00 ~ 13:00 Waist akari.K | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength haruka.Y | | 12:00 ~ 13:00 Basic Yui.H | 12:00 ~ 13:00 Waist akari.K | 12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y | |
| | 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yui.H | | | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Nazu.Y | 13:30 ~ 14:30 Basic Yui.H | 14:30 ~ 15:30 Shape up waist haruka.Y | |
| | | | | | 15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Nazu.Y | 16:30 ~ 17:30 Body Balance Nazu.Y | |
| | | | | | 17:30 ~ 18:30 Basic akari.K | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Waist akari.K | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haruka.Y | 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yui.H | 18:00 ~ 19:00 Basic akari.K | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 Basic akari.K | 19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Nazu.Y | 19:30 ~ 20:30 Basic akari.K | 19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yui.H | | | |
| | 21:00 ~ 22:00 Body Balance Nazu.Y | 21:00 ~ 22:00 Basic akari.K | 21:00 ~ 22:00 Waist Yui.H | 21:00 ~ 22:00 Basic akari.K | | | |

| 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 akari.K | 10:30 ~ 11:30 Basic akari.K | | 10:30 ~ 11:30 Waist Yui.H | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist haruka.Y | 10:30 ~ 11:30 Basic akari.K | close | 10:30 ~ 11:30 Basic akari.K |
| 12:00 ~ 13:00 Basic akari.K | 12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y | | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Nazu.Y | 12:00 ~ 13:00 Basic akari.K | 12:30 ~ 13:30 Hip & Leg haruka.Y | | 12:00 ~ 13:00 Back&Arm Yui.H |
| 13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nazu.Y | | | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength haruka.Y | 13:30 ~ 14:30 Waist Yui.H | 14:30 ~ 15:30 Basic akari.K | | 13:30 ~ 14:30 Basic Yui.H |
| | | | | 15:00 ~ 16:00 Basic akari.K | 16:30 ~ 17:30 Shape up waist haruka.Y | | |
| | | | | 17:30 ~ 18:30 Back&Arm Yui.H | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Leg Lines haruka.Y | 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yui.H | 18:00 ~ 19:00 Basic Yui.H | 18:00 ~ 19:00 Waist akari.K | | | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg haruka.Y |
| 19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yui.H | 19:30 ~ 20:30 Basic Yui.H | 19:30 ~ 20:30 Waist Yui.H | 19:30 ~ 20:30 Basic akari.K | | | | 19:30 ~ 20:30 Basic akari.K |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.H | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength haruka.Y | 21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nazu.Y | 21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yui.H | | | | 21:00 ~ 22:00 Waist akari.K |

・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 Back&Arm Yui.H | | 10:30 ~ 11:30 Basic akari.K | 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yui.H | 10:30 ~ 11:30 Body Balance Nazu.Y | close | 10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Yui.H | 10:30 ~ 11:30 Basic akari.K |
| 12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Nazu.Y | | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength haruka.Y | 12:00 ~ 13:00 Waist Yui.H | 12:30 ~ 13:30 Back&Arm Yui.H | | 12:00 ~ 13:00 Basic akari.K | 12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Yui.H |
| | | 13:30 ~ 14:30 Waist akari.K | 13:30 ~ 14:30 Basic akari.K | 14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Yui.H | | 13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yui.H | |
| | | | 15:00 ~ 16:00 Leg Lines haruka.Y | 16:30 ~ 17:30 jump to burn Nazu.Y | | 15:00 ~ 16:00 Basic akari.K | |
| | | | 17:30 ~ 18:30 Basic akari.K | | | 17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning akari.K | |
| 18:00 ~ 19:00 Basic akari.K | 18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yui.H | 18:00 ~ 19:00 Basic Yui.H | | | | | 18:00 ~ 19:00 Shape up waist haruka.Y |
| 19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Nazu.Y | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength haruka.Y | 19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yui.H | | | | | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength haruka.Y |
| 21:00 ~ 22:00 Basic Yui.H | 21:00 ~ 22:00 Waist Yui.H | 21:00 ~ 22:00 Leg Lines haruka.Y | | | | | 21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Nazu.Y |

| 09/25 | 09/26 | 09/27 | 09/28 | 09/29 | 09/30 |
|---|---|--|--|-------|---|
| 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 |
| | 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yui.H | 10:30 ~ 11:30 Basic akari.K | 10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nazu.Y | close | 10:30 ~ 11:30 Leg Lines haruka.Y |
| | 12:00 ~ 13:00 Basic akari.K | 12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Yui.H | 12:30 ~ 13:30 Basic akari.K | | 12:00 ~ 13:00 Waist akari.K |
| | 13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Yui.H | 13:30 ~ 14:30 Leg Lines haruka.Y | 14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Nazu.Y | | 13:30 ~ 14:30 Basic akari.K |
| | | 15:00 ~ 16:00 Waist akari.K | 16:30 ~ 17:30 Basic akari.K | | |
| | | Release&Strength haruka.Y | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nazu.Y | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength haruka.Y | | | | 18:00 ~ 19:00 jump to burn Nazu.Y |
| 19:30 ~ 20:30 Shape up waist haruka.Y | 19:30 ~ 20:30 Waist akari.K | | | | 19:30 ~ 20:30 Hip&Leg haruka.Y |
| 21:00 ~ 22:00 Hip&Leg haruka.Y | 21:00 ~ 22:00 Basic akari.K | | | | 21:00 ~ 22:00 Release&Strength haruka.Y |

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前まで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。