

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M		10:30 ~ 11:30 jump to burn Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Kurumi.U	close	10:30 ~ 11:30 Waist Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Moeka.Y
12:30 ~ 13:30 Basic Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mitsuki.o	12:00 ~ 13:00 Waist Moeka.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Aoi.M		12:00 ~ 13:00 Basic mitsuki.o	12:30 ~ 13:30 Waist Moeka.Y
		13:30 ~ 14:30 Waist Moeka.Y	13:30 ~ 14:30 Basic mitsuki.o	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Aoi.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Moeka.Y	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Moeka.Y	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kurumi.U			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm mitsuki.o				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Aoi.M				18:00 ~ 19:00 Basic Aoi.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm mitsuki.o
19:30 ~ 20:30 Waist Moeka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kaede.w	19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o				19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.M
21:00 ~ 22:00 jump to burn Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Waist Kaede.w	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Aoi.M				21:00 ~ 22:00 Waist Aoi.M	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 jump to burn Moeka.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mifuyu	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Moeka.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Moeka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic mitsuki.o		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mitsuki.o	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Basic mitsuki.o	14:30 ~ 15:30 Waist Moeka.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Aoi.M		
		15:00 ~ 16:00 Waist Moeka.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm mitsuki.o				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Aoi.M					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Aoi.M				18:00 ~ 19:00 jump to burn Moeka.Y	18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Aoi.M
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o				19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Waist Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Moeka.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o

👉：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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Waist Kurumi.U	close	10:30 ~ 11:30 Basic mitsuki.o	10:30 ~ 11:30 Waist mitsuki.o		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M
12:00 ~ 13:00 Waist Moeka.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Moeka.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hitomi.N		12:00 ~ 13:00 Waist Kurumi.U	12:30 ~ 13:30 Basic mitsuki.o		12:00 ~ 13:00 Basic Aoi.M
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aoi.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mifuyu	14:30 ~ 15:30 Basic Kurumi.U		13:30 ~ 14:30 Back & Arm mitsuki.o			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mifuyu
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Moeka.Y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Hitomi.N					
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Mifuyu						
18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.o				18:00 ~ 19:00 Waist Kaede.w	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kaede.w	18:00 ~ 19:00 Basic Aoi.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Moeka.Y
19:30 ~ 20:30 jump to burn Moeka.Y				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kurumi.U	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.M	19:30 ~ 20:30 Waist mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Basic Mifuyu
21:00 ~ 22:00 Back & Arm mitsuki.o				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kaede.w	21:00 ~ 22:00 Waist Kaede.w	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Moeka.Y

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Waist Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mitsuki.o		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kurumi.U	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Basic mitsuki.o		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Basic Aoi.M			12:00 ~ 13:00 Back & Arm mitsuki.o
13:30 ~ 14:30 jump to burn Moeka.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Aoi.M		13:30 ~ 14:30 Basic Aoi.M				13:30 ~ 14:30 Waist Kurumi.U
15:00 ~ 16:00 Basic mitsuki.o	16:30 ~ 17:30 Waist mitsuki.o						
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mifuyu							
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Moeka.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Waist Mari.y	18:00 ~ 19:00 Basic Moeka.Y
				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mifuyu	19:30 ~ 20:30 Waist Moeka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aoi.M
				21:00 ~ 22:00 Waist Moeka.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Basic Mari.y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Moeka.Y

👉 : 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。