

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

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

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

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

👉 : 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。