

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Spine Rinako.M		Back & Arm MIO.N	Pilates Barre Haruka.I	Basic MIO.N	jump to burn Noah.M	Body Balance Rinako.M	Basic MIO.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Barre Haruka.I		Hip Punch Haruka.I	Back & Arm Noah.M	Hip & Leg Haruka.I	Basic MIO.N	Waist Noah.M	Release&Strength Rinako.M
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic MIO.N	Hip & Leg Haruka.I	Waist MIO.N		Back & Spine Rinako.M	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic Noah.M	Hip Punch Haruka.I			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic MIO.N	Back & Arm Noah.M	Waist Noah.M	jump to burn Noah.M		Waist MIO.N	Back & Arm Rinako.M	Waist MIO.N
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg Haruka.I	Basic MIO.N	Stretch & Conditioning Haruka.I			Hip & Leg Haruka.I	jump to burn Noah.M	Hip Punch Haruka.I
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm MIO.N	jump to burn Noah.M	Basic Noah.M			Back & Arm Noah.M	Basic MIO.N	jump to burn Noah.M

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Release&Strength Rinako.M	Waist MIO.N	Hip Punch Haruka.I		Release&Strength Rinako.M	Pilates Barre Haruka.I	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning Haruka.I	Basic Noah.M	Back & Arm Noah.M		Hip & Leg Haruka.I	Body Balance Rinako.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Spine Rinako.M	Back & Arm MIO.N	Pilates Barre Haruka.I		Body Balance Rinako.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn Noah.M	Basic Noah.M				
				close			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Body Balance Rinako.M	Hip & Leg Haruka.I	Basic MIO.N			Basic Noah.M	Back & Arm MIO.N	Basic MIO.N
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pilates Barre Haruka.I	Basic MIO.N				Pilates Barre Haruka.I	Release&Strength Rinako.M	jump to burn Noah.M
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic Rinako.M	Waist MIO.N				jump to burn Noah.M	Basic MIO.N	Back & Arm MIO.N

👉：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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Spine	Hip & Leg	Release&Strength	Body Balance	Basic	Hip & Leg		Pilates Barre
Rinako.M	Haruka.I	Rinako.M	Rinako.M	MIO.N	Rinako.M		Haruka.I
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Back & Arm	Basic	Hip Punch	Shape up waist	Back & Arm		Basic
Rinako.M	Noah.M	Noah.M	Haruka.I	Noah.M	Rinako.M		Rinako.M
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Body Balance		jump to burn			Hip & Leg
Noah.M	Haruka.I	Rinako.M		MIO.N			Haruka.I
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic	Waist					
	Noah.M	Noah.M					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip Punch	Pilates Barre		Back & Spine	Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	Release&Strength
Haruka.I	Haruka.I		Rinako.M	Haruka.I	MIO.N	Haruka.I	Rinako.M
19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Waist			jump to burn	Back & Arm	Waist	Basic	jump to burn
Noah.M			MIO.N	Noah.M	MIO.N	Noah.M	Noah.M
20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Hip & Leg			Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Pilates Barre	Back & Spine
Haruka.I			Rinako.M	Haruka.I	Noah.M	Haruka.I	Rinako.M

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
jump to burn	Basic		Back & Arm	Waist		Hip & Leg
MIO.N	MIO.N		Aika.N	MIO.N		Rinako.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Hip & Leg		Basic	Pilates Barre		jump to burn
Rinako.M	Rinako.M		Noah.M	Haruka.I		Noah.M
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	jump to burn		Body Balance			Release&Strength
MIO.N	MIO.N		Aika.N			Rinako.M
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Spine	Body Balance					
Rinako.M	Rinako.M					
		close				
17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg			Pilates Barre	jump to burn	Body Balance	Shape up waist
Rinako.M			Haruka.I	MIO.N	Rinako.M	Noah.M
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Shape up waist	Hip & Leg	Shape up waist	Basic
			Noah.M	Haruka.I	Noah.M	MIO.N
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Stretch & Conditioning	Hip Punch	Basic	Waist
			Haruka.I	Haruka.I	Rinako.M	MIO.N

👉 : 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。