

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Release&Strength asuka		Body Balance asuka	Shape up waist asuka	Back&Spine Rico.S		Hip&Leg mai.h	Waist ayu.S
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist maki.k		Hip&Leg mai.h	Basic mai.h	Hip&Leg mai.h		Pilates Barre ayu.S	Leg Lines Rico.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Shape up waist asuka	Advance asuka	Leg Lines Rico.S		Basic mai.h	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip&Leg mai.h	Basic mai.h			
			17:30 ~ 18:30				
			Release&Strength asuka				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre ayu.S	Hip&Leg mai.h	jump to burn maki.k				Pilates Cardio Rico.S	Basic maki.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic maki.k	Waist maki.k	Basic mai.h				Basic Rico.S	Hip&Leg mai.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back&Arm ayu.S	Basic mai.h	Waist maki.k				Back&Arm ayu.S	jump to burn maki.k

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic maki.k	Hip&Leg mai.h	Waist maki.k		Shape up waist asuka	Back&Arm ayu.S	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip&Leg mai.h	jump to burn maki.k	Basic mai.h		Back&Spine Rico.S	Shape up waist asuka	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	jump to burn maki.k	Basic mai.h	jump to burn maki.k		Advance asuka		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist maki.k	Hip&Leg mai.h				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip&Leg maki.k					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist ayu.S	Back&Arm ayu.S				Pilates Barre ayu.S	Pilates Cardio Rico.S	Basic ayu.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn maki.k	Pilates Barre ayu.S				Basic mai.h	Waist maki.k	Hip&Leg mai.h
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre ayu.S	Hip&Leg mai.h				Waist ayu.S	Back&Spine Rico.S	Back&Arm ayu.S

👉：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 Leg Lines Rico.S	10:30 ~ 11:30 Waist maki.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rico.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayu.S	
12:00 ~ 13:00 Basic ayu.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rico.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn maki.k		12:00 ~ 13:00 Basic maki.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.h			12:00 ~ 13:00 Pilates Workout maki.k
13:30 ~ 14:30 Body Balance Rico.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayu.S	14:30 ~ 15:30 Basic mai.h		13:30 ~ 14:30 Release&Strength ayu.S				13:30 ~ 14:30 Waist ayu.S
	15:00 ~ 16:00 Leg Lines Rico.S	16:30 ~ 17:30 Waist maki.k						
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre ayu.S							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maki.k				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn maki.k	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rico.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S	
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre ayu.S				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout maki.k	19:30 ~ 20:30 Basic mai.h	19:30 ~ 20:30 Release&Strength ayu.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mai.h	
21:00 ~ 22:00 jump to burn maki.k				21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.h	21:00 ~ 22:00 Waist maki.k	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Rico.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Rico.S	

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 Pilates Workout maki.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rico.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rico.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.h	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.h	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Rico.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm ayu.S	12:30 ~ 13:30 Basic mai.h			12:00 ~ 13:00 jump to burn maki.k
13:30 ~ 14:30 Release&Strength ayu.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mai.h		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rico.S				13:30 ~ 14:30 Basic maki.k
15:00 ~ 16:00 Back & Arm mai.h	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Rico.S						
17:30 ~ 18:30 Basic ayu.S							
				18:00 ~ 19:00 jump to burn maki.k	18:00 ~ 19:00 Release&Strength ayu.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rico.S
				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre ayu.S	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Rico.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayu.S	19:30 ~ 20:30 Waist ayu.S
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.k	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.S	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rico.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.S

👉 : 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。