

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Release&Strength	Basic 🏋️		Shape up waist	jump to burn		
Misaki.E	Mao.Y		Minami	Minami		Misaki.E	Misaki.E		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Shape up waist	Hip & Leg 🏋️		Basic 🏋️	Shape up waist		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		
Misaki.E	sora		Misaki.E	sora		Mao.Y	sora		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🏋️	Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️			Back & Arm 🏋️	Shape up waist		
Mao.Y	Mao.Y		Minami			Misaki.E	Misaki.E		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Hip & Leg 🏋️	jump to burn							Basic 🏋️	
Misaki.E	sora							sora	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Waist 🏋️								Hip & Leg 🏋️	
Mao.Y								sora	
									18:00 ~ 19:00
			jump to burn	Release&Strength		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
			Misaki.E	Misaki.E		Mao.Y	sora		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		
			Mao.Y	sora		sora	Mao.Y		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
			Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Waist 🏋️	jump to burn		
			Mao.Y	Misaki.E		Mao.Y	sora		

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
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	10:30 ~ 11:30	
Back&Arm👉	Basic👉	Waist👉	jump to burn		Back&Arm👉	Basic👉	Waist👉	
Natsuki.F	Mao.Y	Mao.Y	Misaki.E		Rikako.Y	Mao.Y	Mao.Y	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Basic👉	Shape up waist	Hip&Leg👉	Back&Arm👉		Basic👉	jump to burn	Release&Strength	
Mao.Y	Misaki.E	sora	Misaki.E		Mao.Y	Natsuki.F	Misaki.E	
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
jump to burn		Basic👉			Stretch & Conditioning👉	Waist👉	Basic👉	
Natsuki.F		Mao.Y			Rikako.Y	Mao.Y	Mao.Y	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist👉							Back&Arm👉	Hip&Leg👉
Mao.Y							Natsuki.F	Misaki.E
		17:30 ~ 18:30						
		Basic👉						
		Mao.Y						
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
	Hip&Leg👉	Basic👉	Shape up waist		Basic👉	jump to burn		
	sora	Mao.Y	Misaki.E		Cocono.H	sora		
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Back&Arm👉	jump to burn	Basic👉	Release&Strength	Waist👉			
	Misaki.E	sora	Mao.Y	sora	Mao.Y			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Basic👉	Stretch & Conditioning👉	Waist👉	Hip&Leg👉	Basic👉			
	sora	sora	Mao.Y	Cocono.H	sora			

🟢：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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌱 Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misaki.E	10:30 ~ 11:30 jump to burn sora	close
				12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 sora	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Misaki.E	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌱 未定	
				13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌱 Misaki.E	13:30 ~ 14:30 Basic 🌱 Mao.Y	14:30 ~ 15:30 Shape up waist sora	
				close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌱 Misaki.E	16:30 ~ 17:30 Basic 🌱 Mao.Y	
					17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Mao.Y		
				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌱 sora	18:00 ~ 19:00 Basic 🌱 Mao.Y		
				19:30 ~ 20:30 Shape up waist sora	19:30 ~ 20:30 jump to burn sora		
				21:00 ~ 22:00 Basic 🌱 Mao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist 🌱 Mao.Y		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👉	Back&Arm👉		Release&Strength	Waist👉	Basic👉	
sora	未定		Misaki.E	sora	Mao.Y	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip&Leg👉	Basic👉		Basic👉	jump to burn	Shape up waist	
Misaki.E	sora		Mao.Y	Misaki.E	Misaki.E	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Stretch&Conditioning👉			Shape up waist	Back&Arm👉	Release&Strength	
sora			Misaki.E	未定	sora	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Hip&Leg👉	Basic👉
					Misaki.E	Mao.Y
	17:30 ~ 18:30					
	Basic👉					
	sora					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
jump to burn	Hip&Leg👉	Basic👉	Back&Arm👉			
Misaki.E	Misaki.E	sora	未定			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Waist👉	Basic👉	Back&Arm👉	Basic👉			
Mao.Y	Mao.Y	未定	Mao.Y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Basic👉	Shape up waist	Release&Strength	Waist👉			
Mao.Y	Misaki.E	sora	Mao.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時間前を切つて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。