

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 Hip & Leg Kasumi	10:30 ~ 11:30 Waist minami.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning YURIE.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YURIE.H								
12:00 ~ 13:00 Basic momoka.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio momoka.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg momoka.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Waist YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kasumi								
13:30 ~ 14:30 Back & Arm momoka.S	14:30 ~ 15:30 Basic minami.T		13:30 ~ 14:30 Shape up waist momoka.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Waist Kasumi							
15:00 ~ 16:00 Waist Kasumi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm momoka.S		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic YURIE.H					
17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kasumi	close			close		close				close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning YURIE.H				
close											close	close	close	close	close
	19:30 ~ 20:30 Waist YURIE.H		19:30 ~ 20:30 Basic minami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio momoka.S		19:30 ~ 20:30 Waist minami.T									
close	close		close	close		close	close	close	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Waist minami.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic minami.T			

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 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Waist YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio momoka.S	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riko.S									
12:30 ~ 13:30 Waist minami.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Basic momoka.S	12:30 ~ 13:30 Release&Strength YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Basic YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riko.S	12:30 ~ 13:30 Basic YURIE.H									
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rise.H	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg momoka.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Basic minami.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Riko.S								
16:30 ~ 17:30 Shape up waist Rise.H		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Riko.S	16:30 ~ 17:30 Release&Strength YURIE.H						
close									close	close	close	close	close	close		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm momoka.S		18:00 ~ 19:00 Release&Strength YURIE.H		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S										18:00 ~ 19:00 Basic minami.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist momoka.S
	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.S		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YURIE.H		19:30 ~ 20:30 Waist minami.T										19:30 ~ 20:30 Hip & Leg momoka.S	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T
close	close	close	close		close	close	close	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S	21:00 ~ 22:00 Waist minami.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning momoka.S				
								close	close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist minami.T	close	

🟢: 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。

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	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning minami.T	10:30 ~ 11:30 Basic YURIE.H	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm momoka.S			12:00 ~ 13:00 Waist YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio momoka.S	12:30 ~ 13:30 Release & Strength YURIE.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist minami.T			13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Waist minami.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre YURIE.H	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre YURIE.H			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning momoka.S	15:00 ~ 16:00 Basic minami.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定	
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning YURIE.H			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg momoka.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm momoka.S	close	
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S			21:00 ~ 22:00 Shape up waist momoka.S	close	close	

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30		
火	水	木	金	土	日		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning minami.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	close	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定		
12:00 ~ 13:00 Waist minami.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio momoka.S	12:00 ~ 13:00 Waist Akane	12:30 ~ 13:30 Basic YURIE.H		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning minami.T	13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定		
close			18:00 ~ 19:00 Shape up waist momoka.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio momoka.S	18:00 ~ 19:00 Basic momoka.S	18:00 ~ 19:00 Waist minami.T	close
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg momoka.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	
			21:00 ~ 22:00 Basic momoka.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg momoka.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg momoka.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。