

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	
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	jump to burn		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	
asuka	aika.M		asuka	asuka		Kanae.T	aika.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️		Waist 🏋️	Basic 🏋️	
aika.M	asuka		aika.M	Kanae.T		Kanae.T	Hina.N	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		jump to burn			Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	
asuka	aika.M		asuka			Hina.N	aika.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg 🏋️	jump to burn							jump to burn
aika.M	asuka							asuka
close	close							close
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30
Stretch & Conditioning 🏋️								Basic 🏋️
asuka								Hina.N
close	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	
			Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️	jump to burn		
			Kanae.T	Hina.N	Kanae.T	asuka		
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
			Waist 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
			Kanae.T	Hina.N	Kanae.T	aika.M		
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️				
Hina.N	Kanae.T		Hina.N	asuka				

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic👉		Hip & Leg👉	Basic👉		Back & Arm👉	Basic👉	Hip & Leg👉		
Kanae.T		aika.M	asuka		aika.M	Hina.N	aika.M		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg👉		Basic👉	Stretch & Conditioning👉		jump to burn	Stretch & Conditioning👉	Waist👉		
aika.M		Kanae.T	Kanae.T		Kanae.T	Kanae.T	Hina.N		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning👉		Back & Arm👉			Basic👉	Waist👉	Back & Arm👉		
Kanae.T		aika.M			Kanae.T	Hina.N	aika.M		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Back & Arm👉							Hip & Leg👉	Basic👉	
aika.M							aika.M	Hina.N	
close							close	close	
							17:30 ~ 18:30		
							jump to burn		
							Kanae.T		
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
			Stretch & Conditioning👉	Hip & Leg👉		Waist👉	Basic👉		
asuka			aika.M	Hina.N		Hina.N			
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic👉		Back & Arm👉	Hip & Leg👉	Waist👉					
Kanae.T		aika.M	Kanae.T	Hina.N					
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close			
Waist👉		jump to burn	Basic👉	Hip & Leg👉					
asuka		asuka	Kanae.T	aika.M					

🟢：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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Back & Arm 🏋️		
	Hina.N	未定		Hina.N	aika.M	未定		
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg 🏋️	jump to burn		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		
	aika.M	Kanae.T		Hina.N	Hina.N	aika.M		
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		
	Hina.N			未定	aika.M	未定		
	close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️
						Hina.N		aika.M
						close		close
						17:30 ~ 18:30		
	Basic 🏋️			Hina.N				
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		close
	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		jump to burn	Hip & Leg 🏋️			
	未定	Hina.N		Kanae.T	aika.M			
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
	Basic 🏋️	Hip & Leg 🏋️		Stretch & Conditioning 🏋️	Back & Arm 🏋️			
	Kanae.T	aika.M		Kanae.T	未定			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️					
Kanae.T	Hina.N	未定	aika.M					

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
Back & Arm 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Back & Arm 🌱	jump to burn
未定	Hina.N		Kanae.T	未定	Kanae.T
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
aika.M	未定		未定	Hina.N	未定
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌱			Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
aika.M			Kanae.T	aika.M	aika.M
close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
				Basic 🌱	Stretch & Conditioning
				Hina.N	Kanae.T
	close			close	
17:30 ~ 18:30	close				
Back & Arm 🌱					
未定					
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱		
asuka	aika.M	Kanae.T	未定		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		
asuka	asuka	Hina.N	Hina.N		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱		
未定	asuka	Kanae.T	Hina.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。