

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 Noa.M	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Noa.M		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mei	10:30 ~ 11:30 Body Balance mei	
12:00 ~ 13:00 Basic Sachi	12:30 ~ 13:30 Waist haruka.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Noa.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Sachi		12:00 ~ 13:00 Basic Kyoka.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kyoka.M	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noa.M	14:30 ~ 15:30 Basic Noa.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Sachi			13:30 ~ 14:30 Waist mei	13:30 ~ 14:30 Basic Noa.M	
15:00 ~ 16:00 Body Balance Sachi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm haruka.T						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kyoka.M	
17:30 ~ 18:30 Basic Noa.M							17:30 ~ 18:30 Basic Kyoka.M	
				18:00 ~ 19:00 Waist haruka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm haruka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Noa.M	18:00 ~ 19:00 Basic Sachi	
				19:30 ~ 20:30 Basic Sachi	19:30 ~ 20:30 Basic Kyoka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruka.T	19:30 ~ 20:30 Waist Kyoka.M	
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm haruka.T	21:00 ~ 22:00 Waist haruka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Noa.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sachi	

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 Back & Arm haruka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Noa.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Noa.M	10:30 ~ 11:30 Basic Kyoka.M		10:30 ~ 11:30 Waist haruka.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kyoka.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sachi
12:30 ~ 13:30 Basic Kyoka.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Sachi	12:00 ~ 13:00 Basic Sachi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm haruka.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Noa.M	12:00 ~ 13:00 Basic Sachi	12:30 ~ 13:30 Waist Kyoka.M
14:30 ~ 15:30 Waist haruka.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Noa.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Noa.M			13:30 ~ 14:30 Back & Arm haruka.T	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sachi	14:30 ~ 15:30 Basic Sachi
16:30 ~ 17:30 Basic Kyoka.M	15:00 ~ 16:00 Body Balance Sachi					15:00 ~ 16:00 Waist Kyoka.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kyoka.M
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Noa.M					17:30 ~ 18:30 Basic Kyoka.M	
		18:00 ~ 19:00 Basic Kyoka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Noa.M	18:00 ~ 19:00 Waist haruka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Noa.M		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kyoka.M	19:30 ~ 20:30 Waist haruka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Noa.M	19:30 ~ 20:30 Body Balance 未確定		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm haruka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Noa.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm haruka.T	21:00 ~ 22:00 Basic Sachi		

- 👉：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 Kyoka.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Sachi	10:30 ~ 11:30 Waist haruka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Sachi	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sachi			12:00 ~ 13:00 Body Balance Noa.M	12:00 ~ 13:00 Basic Kyoka.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sachi	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kyoka.M			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sachi	13:30 ~ 14:30 Back & Arm haruka.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 未確定	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sachi			18:00 ~ 19:00 Basic Kyoka.M	15:00 ~ 16:00 Basic Kyoka.M	16:30 ~ 17:30 Waist haruka.T	
	19:30 ~ 20:30 Basic Kyoka.M			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Noa.M	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 未確定		
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sachi			21:00 ~ 22:00 Waist Kyoka.M			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Body Balance Sachi	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Noa.M		10:30 ~ 11:30 Waist haruka.T	10:30 ~ 11:30 Basic Sachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sachi
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 未確定	12:30 ~ 13:30 Basic Kyoka.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance Noa.M	12:00 ~ 13:00 Waist haruka.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kyoka.M
13:30 ~ 14:30 Basic Sachi			13:30 ~ 14:30 Back & Arm haruka.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sachi	14:30 ~ 15:30 Body Balance Sachi
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm haruka.T	16:30 ~ 17:30 Basic Kyoka.M
				17:30 ~ 18:30 Basic Sachi	
18:00 ~ 19:00 Basic Kyoka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm haruka.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Noa.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sachi		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Sachi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm haruka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Noa.M		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kyoka.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 未確定	21:00 ~ 22:30 Basic Noa.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Sachi		

👉 : 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。