

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Body Balance nanami	10:30 ~ 11:30 Basic nanami	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic nanami	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nami.M		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nami.M	12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:30 ~ 13:00 Waist spXmas Nami.M		
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn nanami		13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas airi.t	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y		
	18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t		18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami	15:00 ~ 16:00 jump to burn nanami		16:30 ~ 17:30 Basic Nami.M
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas airi.t	19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm airi.t	16:30 ~ 17:30 Back & Arm airi.t		close
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 Waist spXmas airi.t	21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami	18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M		

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm airi.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nanami	
12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nami.M	12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t	12:30 ~ 13:00 Back & Arm airi.t		12:00 ~ 13:00 Basic nanami	
13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas airi.t		13:30 ~ 14:30 Shape up waist nanami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 Waist spXmas airi.t	
18:00 ~ 19:00 jump to burn nanami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M	15:00 ~ 16:00 Waist spXmas airi.t		16:30 ~ 17:30 Body Balance nanami	18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M
19:30 ~ 20:30 Basic nanami	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami		19:30 ~ 20:30 Basic nanami	19:30 ~ 20:30 Release&Strength nanami	16:30 ~ 17:30 Basic Shiho.Y		close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm airi.t
21:00 ~ 22:00 Body Balance nanami	21:00 ~ 22:00 Basic Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Nami.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t			21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Nami.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。

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24		
水	木	金	土	日	月	火	水		
10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic airi.t	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm airi.t	10:30 ~ 11:30 Basic airi.t		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nanami		12:00 ~ 13:00 Basic Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Nami.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance nanami	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t		
13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas Nami.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Basic airi.t	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Shiho.Y		
close		close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shiho.Y		16:30 ~ 17:30 Waist spXmas Nami.M	close	close	close
				16:30 ~ 17:30 Back & Arm airi.t		close			
				18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M					
				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas airi.t					
19:30 ~ 20:30 Basic Nami.M		19:30 ~ 20:30 Release&Strength nanami	19:30 ~ 20:30 Basic Nami.M	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Release&Strength nanami		
21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t		21:00 ~ 22:00 Basic Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	close		21:00 ~ 22:00 Basic Nami.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami		

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31			
木	金	土	日	月	火	水			
close	10:30 ~ 11:30 Basic airi.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami	close	close	close			
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t	12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shiho.Y						
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm nanami	14:30 ~ 15:30 Basic Nami.M						
	close	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance nanami				16:30 ~ 17:30 jump to burn nanami		
			16:30 ~ 17:30 Basic Nami.M				close		
			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y						
			18:00 ~ 19:00 jump to burn nanami					18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M	
	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Nami.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Shiho.Y	close				close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nanami	19:30 ~ 20:30 Release&Strength nanami
	21:00 ~ 22:00 Body Balance nanami	21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M	close				close	21:00 ~ 22:00 Basic Nami.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami

👉 : 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。