

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 Waist spXmas RENA.H	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas RENA.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kazuki.I	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Satsuki.S	12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Kaho.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Satsuki.S	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas RENA.H		
	13:30 ~ 14:30 Waist spXmas RENA.H	close		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kazuki.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Satsuki.S		
	close			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Satsuki.S	16:30 ~ 17:30 Waist spXmas RENA.H			
				close	close			
						17:30 ~ 18:30 Basic Kaho.Y		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Satsuki.S			19:00 ~ 20:00 Basic Kaho.Y	19:00 ~ 20:00 Basic Kaho.Y	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Satsuki.S		close
	20:30 ~ 21:30 Basic Kaho.Y			20:30 ~ 21:30 Pilates Workout Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Satsuki.S	20:30 ~ 21:30 Waist spXmas RENA.H		

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 Hip & Leg Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Kaho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas RENA.H	
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kazuki.I	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas RENA.H		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas RENA.H	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas RENA.H	12:30 ~ 13:30 Basic Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satsuki.S	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Satsuki.S	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Satsuki.S		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	
close			15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kazuki.I				
			close	close				
					17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Kaho.Y		17:30 ~ 18:30 Basic Kazuki.I	17:30 ~ 18:30 Basic Kaho.Y
19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Satsuki.S	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RENA.H	19:00 ~ 20:00 Basic Kaho.Y		close	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Kazuki.I
20:30 ~ 21:30 Basic Kaho.Y			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kazuki.I	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Satsuki.S			20:30 ~ 21:30 Waist spXmas Kaho.Y

・体験可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までにお申ししております。
 ・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 Pilates Barre Kaho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Satsuki.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm RENA.H	
12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RENA.H	12:00 ~ 13:00 Basic Satsuki.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm RENA.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kaho.Y	
close		13:30 ~ 14:30 Basic Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H	14:30 ~ 15:30 Waist spXmas RENA.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Satsuki.S	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Basic Kaho.Y		close		
			close	close				close
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Satsuki.S		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S		close	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Kaho.Y	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Kazuki.I
19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RENA.H		19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RENA.H	close			19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Kazuki.I	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Satsuki.S
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Satsuki.S		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Satsuki.S	20:30 ~ 21:30 Basic Satsuki.S				20:30 ~ 21:30 Basic Kaho.Y	20:30 ~ 21:30 Basic Satsuki.S

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 Waist spXmas RENA.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I	close	close	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic Satsuki.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic Kaho.Y				
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm RENA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Kazuki.I				
	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Kaho.Y				
		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Basic Satsuki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Kaho.Y	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Kaho.Y				close
	19:00 ~ 20:00 Waist spXmas RENA.H	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kazuki.I	close				
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm RENA.H	20:30 ~ 21:30 Body Balance Kaho.Y					

：休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスンの開始時間1週間前までのごキャンセルは尚前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。