

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08		
木	金	土	日	月	火	水	木		
close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg momoka.S	10:30 ~ 11:30 Waist YURIE.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	10:30 ~ 11:30 Waist minami.T	close		
		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning minami.T	12:30 ~ 13:30 Basic Mio.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm momoka.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre YURIE.H			
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm momoka.S	14:30 ~ 15:30 Release & Strength YURIE.H		13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K				
		15:00 ~ 16:00 Basic minami.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mio.K						
		close							
		17:30 ~ 18:30 Shape up waist momoka.S							
		close							
						18:00 ~ 19:00 Basic minami.T		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mio.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning minami.T
						19:30 ~ 20:30 Waist minami.T		19:30 ~ 20:30 jump to burn momoka.S	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T
						21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg momoka.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist momoka.S

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.K	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn momoka.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn momoka.S	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YURIE.H	
12:00 ~ 13:00 Basic YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mio.K	12:30 ~ 13:30 Release & Strength YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning minami.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mio.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mio.K	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg momoka.S		13:30 ~ 14:30 Shape up waist momoka.S			13:30 ~ 14:30 Release & Strength YURIE.H	
close	15:00 ~ 16:00 Waist minami.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre YURIE.H						
close	close							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mio.K				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Waist minami.T		18:00 ~ 19:00 Basic minami.T	18:00 ~ 19:00 Waist YURIE.H
19:30 ~ 20:30 Waist minami.T	close			19:30 ~ 20:30 Basic minami.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg momoka.S		19:30 ~ 20:30 Shape up waist momoka.S	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T
21:00 ~ 22:00 Basic minami.T				21:00 ~ 22:00 Waist YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Basic minami.T		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning minami.T

・休館可能レッスン
 ・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立てしております。
 ・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。

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24		
土	日	月	火	水	木	金	土		
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg momoka.S	10:30 ~ 11:30 Basic YURIE.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio momoka.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YURIE.H	close	10:30 ~ 11:30 Waist minami.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.K		
12:00 ~ 13:00 Basic YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg momoka.S		12:00 ~ 13:00 Basic YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg momoka.S		12:00 ~ 13:00 Basic YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Waist minami.T		
13:30 ~ 14:30 jump to burn momoka.S	14:30 ~ 15:30 Waist YURIE.H		13:30 ~ 14:30 jump to burn momoka.S	13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H		13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.K	
15:00 ~ 16:00 Release & Strength YURIE.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm momoka.S		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre YURIE.H	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning minami.T		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning minami.T	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning minami.T	
close	close		16:30 ~ 17:30 Basic YURIE.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm momoka.S		close		close	close
17:30 ~ 18:30 Shape up waist momoka.S			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S	18:00 ~ 19:00 Waist minami.T					
close			close	close			close		
	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T					19:30 ~ 20:30 Shape up waist momoka.S		close	
	21:00 ~ 22:00 Release & Strength YURIE.H					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mio.K			

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31								
日	月	火	水	木	金	土								
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg momoka.S	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	close	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Basic 未定								
12:00 ~ 13:00 Basic momoka.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre YURIE.H	12:30 ~ 13:30 Release & Strength YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg momoka.S								
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mio.K		13:30 ~ 14:30 Shape up waist momoka.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic minami.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mio.K							
16:30 ~ 17:30 jump to burn momoka.S		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Release & Strength YURIE.H					
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 jump to burn momoka.S	
			18:00 ~ 19:00 Basic 未定		18:00 ~ 19:00 Waist minami.T								18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mio.K	18:00 ~ 19:00 Basic 未定
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning minami.T		19:30 ~ 20:30 Basic 未定								19:30 ~ 20:30 jump to burn momoka.S	19:30 ~ 20:30 Waist YURIE.H
close		close	close		close	close	close	21:00 ~ 22:00 Basic minami.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning minami.T	21:00 ~ 22:00 Basic Mio.K	21:00 ~ 22:00 Release & Strength YURIE.H			

・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ください。
 ・レッスン開始時間1週間前までの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。