

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

: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時間前までにお申し込みしております。

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

・体験可能レッスン
・クラスの曜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サイトをご覧ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時間1時間前迄のキャンセルは体験が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。