

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 jump to burn Kia	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kia	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kia	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rena.H
12:00 ~ 13:00 Basic akari.K	12:00 ~ 13:00 Basic misaki.h	12:30 ~ 13:30 Waist Ruka.i		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kia		12:00 ~ 13:00 Waist Ruka.i
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kia	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kia	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定		13:30 ~ 14:30 Waist Kia			13:30 ~ 14:30 Basic Rena.H
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm misaki.h	16:30 ~ 17:30 Basic Ruka.i					
	17:30 ~ 18:30 Basic misaki.h						
18:00 ~ 19:00 Basic Rena.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rena.H	18:00 ~ 19:00 Waist Ruka.i	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning misaki.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ayu.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm misaki.h				19:30 ~ 20:30 Waist Ruka.i	19:30 ~ 20:30 Basic misaki.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayu.N	19:30 ~ 20:30 Basic misaki.h
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning misaki.h				21:00 ~ 22:00 Basic Rena.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rena.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kia	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ayu.N

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kia	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kia	close	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	10:30 ~ 11:30 Waist Kia		10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kia
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rena.H	12:00 ~ 13:00 Basic Ruka.i		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kia	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning misaki.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayu.N	12:00 ~ 13:00 Basic misaki.h
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kia	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Rena.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm misaki.h			13:30 ~ 14:30 Waist Ruka.i	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu.N
15:00 ~ 16:00 Basic Rena.H	16:30 ~ 17:30 Waist Ruka.i						15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kia
16:30 ~ 17:00 Waist Ruka.i							16:30 ~ 17:00 Basic Rena.H
				18:00 ~ 19:00 Waist Ruka.i	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ruka.i	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kia
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ayu.N	19:30 ~ 20:30 Basic misaki.h	19:30 ~ 20:30 Waist Ruka.i	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rena.H
				21:00 ~ 22:00 Basic Ruka.i	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ruka.i	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kia	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Ruka.i

・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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning misaki.h	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Kia		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kia	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Ayu.N	
12:30 ~ 13:30 Back&Arm Ayu.N		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.H	12:30 ~ 13:30 Basic Ruka.i		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Rena.H	12:00 ~ 13:00 Waist Ruka.i	12:30 ~ 13:30 Basic Rena.H	
14:30 ~ 15:30 Basic Rena.H		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Rena.H			13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kia	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Rena.H	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Ayu.N	
16:30 ~ 17:30 Back&Arm Ayu.N						15:00 ~ 16:00 Basic Ruka.i	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg Rena.H	
							17:30 ~ 18:30 Back&Arm Ayu.N	
			18:00 ~ 19:00 Basic misaki.h	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.H	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning misaki.h	18:00 ~ 19:00 Basic Ruka.i		
			19:30 ~ 20:30 Back&Arm Ayu.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rena.H	19:30 ~ 20:30 Basic Ruka.i	19:30 ~ 20:30 Back&Arm misaki.h		
			21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning misaki.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kia	21:00 ~ 22:00 jump to burn misaki.h	21:00 ~ 22:00 Waist Ruka.i		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning misaki.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kia		10:30 ~ 11:30 Waist Ruka.i	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kia	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Rena.H
	12:00 ~ 13:00 Waist Ruka.i	12:30 ~ 13:30 Back&Arm misaki.h		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ruka.i	12:00 ~ 13:00 Basic misaki.h	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kia
	13:30 ~ 14:30 Basic misaki.h			13:30 ~ 14:30 Basic Rena.H	13:30 ~ 14:30 Waist Ruka.i	14:30 ~ 15:30 Basic Rena.H
					15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Kia	16:30 ~ 17:30 Stretch&Conditioning misaki.h
					17:30 ~ 18:30 Stretch&Conditioning misaki.h	
	18:00 ~ 19:00 Waist Ruka.i	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Rena.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn misaki.h		
	19:30 ~ 20:30 Basic Ruka.i	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Ruka.i	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kia	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.H		
	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Ayu.N	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.H	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Kia	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning misaki.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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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。