

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 Back & Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Waist Hikaru.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miho.S		10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A
12:00 ~ 13:00 Basic Koto.A	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Koto.A	12:30 ~ 13:30 Basic Koto.A		12:00 ~ 13:00 Waist Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		12:00 ~ 13:00 Waist Hikaru.O
13:30 ~ 14:30 Waist Hikaru.O	13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miho.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Koto.A			13:30 ~ 14:30 Basic Akari.O
	15:00 ~ 16:00 Waist Hikaru.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Koto.A					
	17:30 ~ 18:00 Basic Koto.A						
17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miho.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Koto.A	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O
19:00 ~ 20:00 Waist Hikaru.O				19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Waist Hikaru.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto.A	19:00 ~ 20:00 Waist Hikaru.O
20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S	20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A	20:30 ~ 21:30 Basic Hikaru.O

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 Hip & Leg Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Hikaru.O		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miho.S	10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koto.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S
12:00 ~ 13:00 Basic Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Koto.A		12:00 ~ 13:00 Waist Hikaru.O	12:30 ~ 13:30 Waist Hikaru.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miho.S	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miho.S	14:30 ~ 15:30 Waist Hikaru.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.S			13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miho.S
15:00 ~ 16:00 Waist Hikaru.O	16:30 ~ 17:30 Basic Koto.A						15:00 ~ 16:00 Basic Akari.O
17:30 ~ 18:30 Basic Hikaru.O							17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miho.S
			17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Miho.S	17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miho.S	
			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto.A	19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Waist Hikaru.O	19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O	
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Koto.A	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Miho.S	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Miho.S	

👉 : 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。

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 Basic Koto.A		10:30 ~ 11:30 Basic Akari.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定		10:30 ~ 11:30 Waist Koto.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miho.S
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:30 ~ 13:30 Basic Akari.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定
14:30 ~ 15:30 Basic Koto.A		13:30 ~ 14:30 Waist Koto.A			13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Miho.S
16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定						15:00 ~ 16:00 Waist Akari.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定
						17:30 ~ 18:30 Basic Akari.O	
		17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A	17:30 ~ 18:30 Waist Koto.A	17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定		
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm 未確定	19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O	19:00 ~ 20:00 Waist Akari.O	19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A		
		20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Waist Koto.A	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O	20:30 ~ 21:30 Waist Koto.A		

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 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.O		10:30 ~ 11:30 Basic Koto.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.O
	12:00 ~ 13:00 Waist Akari.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miho.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Basic Akari.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miho.S
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Koto.A			13:30 ~ 14:30 Basic Koto.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	14:30 ~ 15:30 Basic Akari.O
					15:00 ~ 16:00 Basic Akari.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miho.S
					17:30 ~ 18:30 Waist Akari.O	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定	17:30 ~ 18:30 Basic Koto.A	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定	17:30 ~ 18:30 Waist Akari.O		
	19:00 ~ 20:00 Basic Akari.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Miho.S	19:00 ~ 20:00 Basic Koto.A	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Koto.A		
	20:30 ~ 21:30 Waist Akari.O	20:30 ~ 21:30 Basic Koto.A	20:30 ~ 21:30 Waist Koto.A	20:30 ~ 21:30 Basic Akari.O		

👉 : 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。