

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 Basic Yumena.h	10:30 ~ 11:30 Waist Yumena.h	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari.f		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S	10:30 ~ 11:30 Basic Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotone.W
12:00 ~ 13:00 Waist Yumena.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotone.W	12:30 ~ 13:30 Basic Miyu.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotone.W	12:30 ~ 13:30 Release&Strength yui		12:00 ~ 13:00 Basic Miyu.S
13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.S	13:30 ~ 14:30 Basic Yumena.h	14:30 ~ 15:30 Waist Ayari.f		13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.S			13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotone.W
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kotone.W	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miyu.S					
	17:30 ~ 18:30 Basic Kotone.W						
18:00 ~ 19:00 Basic Kotone.W				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Waist Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Basic Miyu.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maiya
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyu.S				19:30 ~ 20:30 Basic Nagi.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Basic Nagi.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotone.W				21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.M	21:00 ~ 22:00 Basic Yumena.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miyu.S	21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.M

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 jump to burn Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Release&Strength yui	10:30 ~ 11:30 Basic Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Basic Nagi.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hono.Y
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yui		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mana	12:30 ~ 13:30 Waist Yumena.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyu.S	12:00 ~ 13:00 Waist Yumena.h
	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kotone.W		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yui			13:30 ~ 14:30 Waist Nagi.M	13:30 ~ 14:30 Basic Yumena.h
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning yui						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Miyu.S
	17:30 ~ 18:30 Waist Yumena.h						17:30 ~ 18:30 Basic Hono.Y
			18:00 ~ 19:00 Basic Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Basic Miyu.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotone.W	
			19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotone.W	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S	
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mana	21:00 ~ 22:00 Basic Yumena.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotone.W	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotone.W	

👉：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 Waist Yumena.h		10:30 ~ 11:30 Waist Yumena.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotone.W		10:30 ~ 11:30 Waist Nagi.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yui	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S
12:30 ~ 13:30 Basic Yumena.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mana	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hono.Y		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotone.W	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hono.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Miyu.S
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kotone.W		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotone.W			13:30 ~ 14:30 Release & Strength yui	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yui	14:30 ~ 15:30 Waist Yumena.h
16:30 ~ 17:30 jump to burn Kotone.W						15:00 ~ 16:00 Basic Hono.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Yumena.h
						17:30 ~ 18:30 Release & Strength yui	
		18:00 ~ 19:00 Release & Strength yui	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Hono.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotone.W		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyu.S	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana	19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h		
		21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miyu.S	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kotone.W	21:00 ~ 22:00 Basic Yumena.h		

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 jump to burn Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S	10:30 ~ 11:30 Release & Strength yui	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S
	12:00 ~ 13:00 Basic Yumena.h	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kotone.W		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyu.S	12:30 ~ 13:30 Waist Yumena.h
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotone.W			13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.S	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yui	14:30 ~ 15:30 Basic Yumena.h
					15:00 ~ 16:00 Basic Miyu.S	16:30 ~ 17:30 jump to burn Kotone.W
					17:30 ~ 18:30 jump to burn yui	
	18:00 ~ 19:00 Waist Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miyu.S	18:00 ~ 19:00 Basic Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yui		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyu.S	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Ayari.f	19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Hono.Y		
	21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S	21:00 ~ 22:00 Waist Ayari.f	21:00 ~ 22:00 Release & Strength yui	21:00 ~ 22:00 jump to burn yui		

👉 : 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。