

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 Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ikumi.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nono.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuna	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Yuna
12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuna	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yuna		12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yuna	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k
13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Body Balance Ikumi.S	14:30 ~ 15:30 Waist nono.K		13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yuna
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning nono.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Yuna					
	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Ikumi.S						
	18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O						
18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yuna				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono.K	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sakura.M	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定
19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sakura.M
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuna				21:00 ~ 22:00 Waist nono.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sakura.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sakura.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 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yuna	close	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Yuna
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Yuna		12:00 ~ 13:00 Body Balance Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Yuna	12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定
13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	14:30 ~ 15:30 Basic Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Waist Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Basic nono.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Yuna
15:00 ~ 16:00 Basic Naoko.O	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Yuna						15:00 ~ 16:00 Waist nono.K
16:30 ~ 17:30 Waist nono.K							16:30 ~ 17:30 Back & Spine Yuna
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定	18:00 ~ 19:00 Waist nono.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Naoko.O
				19:30 ~ 20:30 Basic Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yuna	19:30 ~ 20:30 Waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 jump to burn Yuna	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nono.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定

👉：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 Konoka.k	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nono.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Harune.A	10:30 ~ 11:30 Basic Konoka.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未定
12:30 ~ 13:30 Waist nono.K		12:00 ~ 13:00 Basic Konoka.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Yuna	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nagi.m	12:30 ~ 13:30 Basic Naoko.O
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 未定		13:30 ~ 14:30 Release & Strength Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Waist nono.K	13:30 ~ 14:30 Basic Harune.A	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	14:30 ~ 15:30 Waist nono.K
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning nono.K						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未定	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定
						16:30 ~ 17:30 Basic Naoko.O	
						18:00 ~ 19:00 Waist Nagi.m	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Hono.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Waist nono.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuna	
			21:00 ~ 22:00 Basic Hono.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 Basic Konoka.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuna	

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Waist nono.K	10:30 ~ 11:30 Basic Naoko.O
	12:00 ~ 13:00 Waist nono.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Shape up waist 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Naoko.O	12:30 ~ 13:30 jump to burn Yuna
	13:30 ~ 14:30 Basic Konoka.k	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nono.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Yuna
					16:30 ~ 17:30 Shape up waist 未定	
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuna	18:00 ~ 19:00 Release & Strength yui	18:00 ~ 19:00 Basic Konoka.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定		
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yuna	19:30 ~ 20:30 Basic Konoka.k		
	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yuna	21:00 ~ 22:00 Body Balance yui	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuna	21:00 ~ 22:00 Waist nono.K		

👉 : 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。