

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30 Waist nanami	10:30 ~ 11:30 Basic Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M
12:30 ~ 13:30 Basic Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	12:30 ~ 13:30 Release&Strength nanami		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rena.M
		13:30 ~ 14:30 Basic Rena.M	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nanami	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nanami			
			17:30 ~ 18:30 Basic nanami				
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rena.M	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.M	18:00 ~ 19:00 Release&Strength nanami				18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn nanami	19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami
21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M	21:00 ~ 22:00 Waist nanami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Basic nanami

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定		10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	
	12:00 ~ 13:00 Basic Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Basic nozomi.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:30 ~ 13:30 Basic Rena.M	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Rena.M	14:30 ~ 15:30 Waist 未定		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M		
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Basic nozomi.y				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rena.M					
18:00 ~ 19:00 Waist nanami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rena.M				18:00 ~ 19:00 Waist nanami	18:00 ~ 19:00 Basic nanami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nanami
19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.M				19:30 ~ 20:30 Basic nanami	19:30 ~ 20:30 jump to burn nanami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M
21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rena.M				21:00 ~ 22:00 Shape up waist nanami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M

👉：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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm nanami	10:30 ~ 11:30 Basic Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami	10:30 ~ 11:30 Waist Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rena.M
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rena.M	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nanami		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic nanami	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Basic nozomi.y			13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M
	15:00 ~ 16:00 Waist Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Release&Strength nanami					
	17:30 ~ 18:30 jump to burn nanami						
18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Shiho.Y				18:00 ~ 19:00 Release&Strength nanami	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami	18:00 ~ 19:00 Basic nanami	18:00 ~ 19:00 Waist Shiho.Y
19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y				19:30 ~ 20:30 Waist Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Shiho.Y
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Shiho.Y				21:00 ~ 22:00 Basic nanami	21:00 ~ 22:00 Back&Arm 未定	21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami	21:00 ~ 22:00 Basic nozomi.y

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Release&Strength miho	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Basic Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 未定		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Shiho.Y
12:00 ~ 13:00 jump to burn miho	12:00 ~ 13:00 Waist 未定		12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg nanami		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Shiho.Y
13:30 ~ 14:30 Waist 未定	14:30 ~ 15:30 Basic nozomi.y		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Shiho.Y			13:30 ~ 14:30 Basic nozomi.y
15:00 ~ 16:00 Basic Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Waist 未定					
17:30 ~ 18:30 Waist 未定						
			18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rena.M	18:00 ~ 19:00 Basic nanami	18:00 ~ 19:00 Waist 未定	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami
			19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Basic nozomi.y	19:30 ~ 20:30 Waist 未定
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rena.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Waist 未定	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M

👉: 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。