

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

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

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

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

🌱 : 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時間前を切つての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。