

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 Waist nanami	10:30 ~ 11:30 Basic shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nanami		10:30 ~ 11:30 Waist nanami	10:30 ~ 11:30 Basic shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Basic shiho.Y
12:00 ~ 13:00 Basic rena.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nanami		12:00 ~ 13:00 Basic rena.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Release&Strength nanami
13:30 ~ 14:30 Back & Arm nanami	13:30 ~ 14:30 Basic shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist nanami		13:30 ~ 14:30 jump to burn nanami			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg shiho.Y
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Basic 未定					
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength nanami						
18:00 ~ 19:00 Basic rena.M				18:00 ~ 19:00 Basic rena.M	18:00 ~ 19:00 Waist nanami	18:00 ~ 19:00 Basic shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nanami				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nanami	19:30 ~ 20:30 Basic rena.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic rena.M
21:00 ~ 22:00 Basic rena.M				21:00 ~ 22:00 Basic rena.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Basic shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm rena.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 Shape up waist nanami	10:30 ~ 11:30 Basic nanami		10:30 ~ 11:30 Basic rena.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Back & Arm rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic rena.M
12:00 ~ 13:00 Basic shiho.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nanami		12:00 ~ 13:00 Basic rena.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nanami
13:30 ~ 14:30 Release&Strength nanami	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg nanami		13:30 ~ 14:30 Basic rena.M			13:30 ~ 14:30 Back & Arm rena.M	13:30 ~ 14:30 Waist nanami
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm nanami						15:00 ~ 16:00 Basic Nana.S
17:30 ~ 18:30 Basic shiho.Y							17:30 ~ 18:30 Back & Arm rena.M
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami	18:00 ~ 19:00 Basic rena.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nanami	18:00 ~ 19:00 Waist nanami	
			19:30 ~ 20:30 Basic shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nanami	19:30 ~ 20:30 Basic shiho.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn nanami	
			21:00 ~ 22:00 Release&Strength nanami	21:00 ~ 22:00 Basic rena.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Basic nanami	

👉：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 Shape up waist nanami		10:30 ~ 11:30 Back & Arm rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic nanami		10:30 ~ 11:30 Basic shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic rena.M
12:30 ~ 13:30 Back & Arm rena.M		12:00 ~ 13:00 Basic shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nanami		12:00 ~ 13:00 jump to burn miho	12:00 ~ 13:00 Basic rena.M	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Asuka.H
14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg shiho.Y			13:30 ~ 14:30 Waist miho	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nana.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn Asuka.H
16:30 ~ 17:30 Back & Arm nanami						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nana.S
						17:30 ~ 18:30 Basic Nana.S	
		18:00 ~ 19:00 Basic rena.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nanami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm rena.M	18:00 ~ 19:00 Basic Nana.S		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nana.S		
		21:00 ~ 22:00 Back & Arm rena.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg shiho.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Basic rena.M		

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 nanami	10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm rena.M
	12:00 ~ 13:00 Waist Kei	12:30 ~ 13:30 Basic rena.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nana.S	12:00 ~ 13:00 Waist Madoka.y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg shiho.Y
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kei			13:30 ~ 14:30 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Basic rena.M
					15:00 ~ 16:00 jump to burn Madoka.y	16:30 ~ 17:30 Release&Strength nanami
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg shiho.Y	
	18:00 ~ 19:00 Basic shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Waist RIO	18:00 ~ 19:00 Back & Arm rena.M		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nana.S	19:30 ~ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nanami		
	21:00 ~ 22:00 Waist nanami	21:00 ~ 22:00 Basic shiho	21:00 ~ 22:00 Back & Arm rena.M	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。