

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nana	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F		10:30 ~ 11:30 Waist Sachi	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sachi	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.N
12:30 ~ 13:30 Basic Sachi	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nana		12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nana	12:30 ~ 13:30 Basic Yukina.K		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nana
				14:30 ~ 15:30 Basic Maho.F	14:30 ~ 15:30 Waist Basic2		
					16:30 ~ 17:30		
				17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning Nana			
18:00 ~ 19:00 Basic Sachi	18:00 ~ 19:00 Basic Sachi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sachi	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F				18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F
20:30 ~ 21:30 Basic Maho.F	20:30 ~ 21:30 Waist Sachi	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.N	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Sachi				20:30 ~ 21:30 Waist Sachi

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist Sachi		10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nana	10:30 ~ 11:30 Basic Sachi	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sachi	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F
12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.N		12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nana	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Sachi	12:30 ~ 13:30 Waist Sachi		12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuka.N
			14:30 ~ 15:30 Basic Sachi	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Makiho			
				16:30 ~ 17:30 Basic Makiho			
			17:00 ~ 18:00 Waist Sachi				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nana	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F				18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sachi
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Sachi	20:30 ~ 21:30 Basic Maho.F	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.N				20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.N	20:30 ~ 21:30 Basic Maho.F

🌿：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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sachi	close	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nana	
	12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F	12:30 ~ 13:30 Waist Sachi	12:30 ~ 13:30 Basic Sachi		12:30 ~ 13:30 Basic Maho.F	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.N	
		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maho.F	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Natsume				
			16:30 ~ 17:30 Basic Natsume				
		17:00 ~ 18:00 Stretch & Conditioning Sachi					
18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.N				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sachi	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Waist Mai.N
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.N	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Sachi				20:30 ~ 21:30 Basic Maho.F	20:30 ~ 21:30 Waist Mai.N	20:30 ~ 21:30 Basic Maho.F

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Basic Sachi	10:30 ~ 11:30 Waist Mai.N	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maho.F	
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Sachi	12:30 ~ 13:30 Basic Sachi	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nana		12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Maho.F	
	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Nana	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.N				
		16:30 ~ 17:30 Back & Arm Yuka.N				
	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Yuka.N					
18:00 ~ 19:00 Basic Maho.F				18:00 ~ 19:00 Basic Sachi	18:00 ~ 19:00 Waist Sachi	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sachi
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Nana				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Sachi	20:30 ~ 21:30 Basic Sachi	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.N

👉 : 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。