

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Hip & Leg	Back & Arm	jump to burn		Stretch & Conditioning	Back & Arm
Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.N	Yuu.Y		Mei.N	miyuu.y
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic
Yuu.Y		Yuu.Y	Yuu.Y	Mei.N		miyuu.y	Yuu.Y
		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm	
		Sakurako.K	Mei.N	Yuu.Y		Mei.N	
			15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30			
			jump to burn	Back & Arm			
			Yuu.Y	Mei.N			
			17:30 ~ 18:30				
			Waist				
			Yuu.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Waist	Basic				Back & Arm	Hip & Leg
Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y				miyuu.y	miyuu.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Basic	Stretch & Conditioning
Sakurako.K	miyuu.y	Mei.N				Sakurako.K	Mei.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Basic	Back & Arm				Waist	Basic
Sakurako.K	Sakurako.K	Mei.N				Sakurako.K	Sakurako.K

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Basic	Waist	Hip & Leg		jump to burn	Basic	
	Sakurako.K	Sakurako.K	miyuu.y		Yuu.Y	Sakurako.K	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Waist	
	Mei.N	miyuu.y	Sakurako.K		Mei.N	Yuu.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm	Basic	Back & Arm		Basic		
	Mei.N	Sakurako.K	miyuu.y		Yuu.Y		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Stretch & Conditioning	Basic				
		Mei.N	Sakurako.K				
		17:30 ~ 18:30					
		Back & Arm					
		Mei.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Back & Arm				Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
Yuu.Y	miyuu.y				Mei.N	Sakurako.K	Mei.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
jump to burn	Basic				Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg
Yuu.Y	Sakurako.K				miyuu.y	miyuu.y	miyuu.y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg				Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning
miyuu.y	miyuu.y				Yuu.Y	miyuu.y	Mei.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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Basic	Waist		Basic	Stretch & Conditioning		Basic
Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y		Sakurako.K	Mei.N		Yuu.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning	jump to burn		Hip & Leg	Basic		Waist
Sakurako.K	Mei.N	Yuu.Y		miyuu.y	Yuu.Y		Yuu.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Waist	Hip & Leg	Basic		Back & Arm			Hip & Leg
Sakurako.K	Sakurako.K	Sakurako.K		miyuu.y			Sakurako.K
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Back & Arm	Hip & Leg					
	Mei.N	miyuu.y					
	17:30 ~ 18:30						
	Waist						
	Sakurako.K						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg				Back & Arm	Waist	Basic	Back & Arm
miyuu.y				Mei.N	Yuu.Y	Yuu.Y	miyuu.y
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning				Basic	Hip & Leg	jump to burn	Basic
Mei.N				Sakurako.K	miyuu.y	Yuu.Y	Yuu.Y
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm				Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm	Hip & Leg
miyuu.y				Mei.N	Sakurako.K	Mei.N	miyuu.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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm	jump to burn		Waist	Basic		Back & Arm
miyuu.y	Yuu.Y		Sakurako.K	Sakurako.K		Mei.N
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg		Stretch & Conditioning
Sakurako.K	Mei.N		Yuu.Y	miyuu.y		Mei.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Back & Arm		jump to burn			Basic
Mei.N	Mei.N		Sakurako.K			Yuu.Y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Basic	Waist					
Sakurako.K	Yuu.Y					
17:30 ~ 18:30						
Hip & Leg						
miyuu.y						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Basic	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
			Yuu.Y	miyuu.y	Mei.N	miyuu.y
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Waist
			miyuu.y	Yuu.Y	Mei.N	Yuu.Y
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm	Waist	Basic	jump to burn
			miyuu.y	Yuu.Y	Sakurako.K	Sakurako.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。