

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 Basic ayu.S	10:30 ~ 11:30 Advance asuka		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg maki.k	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg maki.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg maki.k
12:00 ~ 13:00 Release&Strength asuka	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.S		12:00 ~ 13:00 Waist ayu.S	12:30 ~ 13:00 Pilates Workout asuka	12:30 ~ 13:30 Body Balance asuka		12:00 ~ 13:00 Basic maki.k
13:30 ~ 14:30 Shape up waist asuka			13:30 ~ 14:30 Basic ayu.S	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg maki.k	14:30 ~ 15:30 Waist ayu.S		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout asuka
				15:00 ~ 16:00 Basic mitsuki.o	16:30 ~ 17:30 Shape up waist asuka		
				17:30 ~ 18:30 Release&Strength asuka			
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.o	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Rico.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rico.S				18:00 ~ 19:00 Basic ayu.S
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg maki.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rico.S	19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rico.S				19:30 ~ 20:30 Release&Strength asuka
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Rico.S	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o				21:00 ~ 22:00 Waist ayu.S

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 Basic mitsuki.o		10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Rico.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic Rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg maki.k	
12:30 ~ 13:30 Hip&Leg maki.k		12:00 ~ 13:00 Basic mitsuki.o	12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	12:30 ~ 13:30 Waist ayu.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rico.S	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.S	
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rico.S	13:30 ~ 14:30 Waist ayu.S	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Rico.S		13:30 ~ 14:30 Basic ayu.S		
			15:00 ~ 16:00 Hip&Leg maki.k	16:30 ~ 17:30 Basic ayu.S				
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Rico.S					
18:00 ~ 19:00 jump to burn asuka	18:00 ~ 19:00 Basic mitsuki.k	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg maki.k					18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.I	18:00 ~ 19:00 Advance asuka
19:30 ~ 20:30 Waist ayu.S	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg maki.k	19:30 ~ 20:30 Basic mitsuki.o					19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Rico.S	19:30 ~ 20:30 Basic ayu.S
21:00 ~ 22:00 Advance asuka	21:00 ~ 22:00 Basic mitsuki.o	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg maki.k					21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.I	21:00 ~ 22:00 jump to burn asuka

・体験可能レッスン

・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。  
 ・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 Body Balance Rico.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn asuka	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Basic maki.k	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout asuka	12:00 ~ 13:00 Waist Rico.S	12:30 ~ 13:30 Basic Rico.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn asuka	12:30 ~ 13:30 Waist ayu.S	
	13:30 ~ 14:30 Basic Rico.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg maki.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout asuka		13:30 ~ 14:30 Release&Strength asuka		
		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Rico.S	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rico.S				
		17:30 ~ 18:00 Advance asuka					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg maki.k	18:00 ~ 19:00 Waist ayu.S				18:00 ~ 19:00 Basic Sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Waist ayu.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rico.S
19:30 ~ 20:30 Waist ayu.S	19:30 ~ 20:30 Basic maki.k				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg maki.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rico.S
21:00 ~ 22:00 Basic maki.k	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.k				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Basic Rico.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.k

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 Waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rico.S	10:30 ~ 11:30 Waist maki.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rico.S	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg maki.k	12:00 ~ 13:00 Basic maki.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayu.S		12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	12:30 ~ 13:30 Advance asuka	
13:30 ~ 14:30 Waist ayu.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm ayu.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg maki.k		13:30 ~ 14:30 Basic mai.h		
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Rico.S	16:30 ~ 17:30 Basic ayu.S				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg maki.k					
18:00 ~ 19:00 jump to burn asuka				18:00 ~ 19:00 Waist maki.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S
19:30 ~ 20:30 Basic maki.k				19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayu.S	19:30 ~ 20:30 Basic mai.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayu.S
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning asuka				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg maki.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.S	21:00 ~ 22:00 Basic ayu.S

・体験可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをごキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みをお願いします。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは前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に引当り制限されます。