

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
Hip & Leg		Back & Spine	Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Back & Arm
Miyuu.H		Rio	Arice.M	Arice.M		Satomi.K	Arice.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Back & Arm	Basic	Waist		Back & Arm	jump to burn
Satomi.K		Arice.M	Miyuu.H	Satomi.K		Arice.M	Rio
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg		Waist	
		Rio	Arice.M	Arice.M		Satomi.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Waist	Basic			
			Miyuu.H	Satomi.K			
			17:30 ~ 18:30				
			Back & Arm				
			Arice.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Spine	jump to burn	Waist			Stretch & Conditioning	Hip & Leg	
Rio	Rio	Miyuu.H			Rio	Miyuu.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Waist	Basic			Hip & Leg	Waist	
Satomi.K	Satomi.K	Satomi.K			Miyuu.H	Satomi.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Back & Arm	Hip & Leg			Waist	Basic	
Rio	Rio	Miyuu.H			Miyuu.H	Miyuu.H	

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	Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Back & Spine	
	Miyuu.H	Arice.M	Satomi.K		Arice.M	Rio	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Spine	Waist	Basic		Basic	Back & Arm	
	Rio	Satomi.K	Miyuu.H		Satomi.K	Arice.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Hip & Leg	Basic	Waist		Back & Arm		
	Miyuu.H	Satomi.K	Satomi.K		Arice.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Back & Arm	Hip & Leg				
		Arice.M	Miyuu.H				
		17:30 ~ 18:30					
		Hip & Leg					
		Arice.M					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic			jump to burn	Basic	Hip & Leg	
Rio	Satomi.K			Rio	Satomi.K	Miyuu.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back & Arm			Waist	Hip & Leg	Back & Arm	
Miyuu.H	Arice.M			Miyuu.H	Arice.M	Arice.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg	Waist			Stretch & Conditioning	Waist	Basic	
Miyuu.H	Satomi.K			Rio	Satomi.K	Miyuu.H	

👉：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。

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
Stretch & Conditioning Rio	Basic Satomi.K	Hip & Leg Arice.M		Stretch & Conditioning Rio	Basic pure		Basic Satomi.K
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 Miyuu.H	Back & Arm Arice.M	jump to burn Rio		Waist Satomi.K	jump to burn Rio		Hip & Leg Miyuu.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
jump to burn Rio	Waist Satomi.K	Back & Arm Arice.M		Back & Spine Rio			Waist Miyuu.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg Arice.M	Back & Spine Rio					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm Arice.M						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist Miyuu.H				Hip & Leg pure	Waist Satomi.K	Back & Arm Arice.M	Basic Rio
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic Satomi.K				Basic Satomi.K	Back & Arm 未定	Basic Rio	Back & Arm Arice.M
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg Miyuu.H				Back & Arm pure	Hip & Leg Rio	Back & Spine Rio	Hip & Leg Rio

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	
Hip & Leg Arice.M	Waist Satomi.K		Basic Satomi.K	jump to burn Rio		Hip & Leg Arice.M	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic Satomi.K	Back & Spine Rio		Back & Arm Arice.M	Waist Miyuu.H		Basic Rio	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Back & Arm Arice.M	Basic Satomi.K		Waist Satomi.K			Back & Arm Arice.M	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Waist Satomi.K	Stretch & Conditioning Rio						
17:30 ~ 18:30							
Basic Satomi.K							
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Back & Arm Arice.M	Hip & Leg Miyuu.H	Basic Miyuu.H	Hip & Leg Miyuu.H
				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
				Hip & Leg Miyuu.H	Basic Miyuu.H	jump to burn Rio	Back & Spine Rio
				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
				Waist Miyuu.H	Back & Arm Arice.M	Stretch & Conditioning Rio	Waist Miyuu.H

👉 : 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。