

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.N	10:30 ~ 11:30 Waist Marina.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kano.T	12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Erina.T	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.N		12:00 ~ 13:00 Basic kano.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Karin.N	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Erina.T		13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Karin.N	13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h	
15:00 ~ 16:00 Basic kano.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Mei.h						15:00 ~ 16:00 Back & Arm Karin.N	
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Erina.T							17:30 ~ 18:30 Shape up waist Karin.N	
				18:00 ~ 19:00 Basic kano.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mei.h	
				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Karin.N	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.T	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T	
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.h	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.h	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic kano.T		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Erina.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Karin.N	
12:00 ~ 13:00 Waist chihiro.m		12:00 ~ 13:00 Basic kano.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Karin.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei.h	12:00 ~ 13:00 Basic kano.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Karin.N	
14:30 ~ 15:30 jump to burn Karin.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kano.T			13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mei.h	14:30 ~ 15:30 Basic kano.T	
16:30 ~ 17:30 Basic chihiro.m						15:00 ~ 16:00 jump to burn Mei.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kano.T	
							17:30 ~ 18:30 Basic kano.T	
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mei.h		
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Erina.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mei.h	19:30 ~ 20:30 Waist Azusa	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kano.T		
			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.h	21:00 ~ 22:00 Basic kano.T		

👉：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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.h		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Erina.T	10:30 ~ 11:30 Basic kano.T	close
		12:00 ~ 13:30 Back&Arm Erina.T		12:00 ~ 13:00 Basic Mei.h	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mei.h	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Erina.T	
				13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.N	13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Erina.T	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kano.T	16:30 ~ 17:30 Waist kano.T	
					17:30 ~ 18:30 Waist kano.T		
		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T			
		19:30 ~ 20:30 Basic Erina.T	19:30 ~ 20:30 Waist kano.T	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.N			
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.N	21:00 ~ 22:00 jump to burn Karin.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Erina.T			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T		10:30 ~ 11:30 Basic Mei.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.N
12:00 ~ 13:00 Waist kano.T	12:30 ~ 13:30 Basic Mei.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mei.h	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Karin.N
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Karin.N			13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Karin.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mei.h
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Erina.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Mei.h
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Erina.T	
18:00 ~ 19:00 jump to burn Mei.h	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Erina.T	18:00 ~ 19:00 Waist kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T		
19:30 ~ 20:30 Waist kano.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T		
21:00 ~ 22:00 Basic Mei.h	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Karin.N	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.h	21:00 ~ 22:00 Waist kano.T		

👉 : 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。