

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 ayu.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist ayu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength ayu.S	10:30 ~ 11:30 Waist Rico.S				
12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.h		12:00 ~ 13:00 Release&Strength ayu.S	12:30 ~ 13:30 Waist Non.Y		12:00 ~ 13:00 Basic ayu.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rico.S				
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Rico.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rico.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mai.h				
15:00 ~ 16:00 Pilates Barre ayu.S	16:30 ~ 17:30 Basic mai.h		close			15:00 ~ 16:00 Basic mai.h	close	close			
17:30 ~ 18:30 Waist ayu.S	close					17:30 ~ 18:30 Leg Lines Rico.S					
close						18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rico.S			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rico.S	18:00 ~ 19:00 Basic mai.h
						19:30 ~ 20:30 Body Balance Rico.S			19:30 ~ 20:30 Basic ayu.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mai.h	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rico.S
						21:00 ~ 22:00 Basic mai.h			21:00 ~ 22:00 Waist ayu.S	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Rico.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mai.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 Hip & Leg mai.h	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Rico.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio runa	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre ayu.S	10:30 ~ 11:30 Basic ayu.S	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rico.S					
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre ayu.S		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rico.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ayu.S		12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:00 ~ 13:00 Advance asuka	12:30 ~ 13:30 Basic ayu.S					
14:30 ~ 15:30 Basic mai.h		13:30 ~ 14:30 jump to burn Airi.K	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist ayu.S	13:30 ~ 14:30 Release&Strength ayu.S	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Rico.S				
16:30 ~ 17:30 Back & Arm ayu.S		close				15:00 ~ 16:00 Pilates Workout asuka	16:30 ~ 17:30 Waist ayu.S	close	close			
close						17:30 ~ 18:30 Shape up waist asuka	18:00 ~ 19:00 Waist ayu.S			18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn mai.h	18:00 ~ 19:00 Shape up waist asuka
						19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Rico.S			19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn mai.h	close
						21:00 ~ 22:00 Basic ayu.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rico.S			21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.h	21:00 ~ 22:00 Advance asuka	

📌：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	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic mai.h	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn mai.h	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic mai.h	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mai.h	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Rico.S	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rico.S			13:30 ~ 14:30 Basic Rico.S	13:30 ~ 14:30 Basic mai.h	14:30 ~ 15:30 Back & Arm mai.h	
					15:00 ~ 16:00 Back & Spine Rico.S	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Rico.S	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mai.h		
	18:00 ~ 19:00 Basic Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rico.S		18:00 ~ 19:00 Waist Luuna.t	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Rico.S	close	
	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kanoka	19:30 ~ 20:30 Basic Kanae.T		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rico.S	19:30 ~ 20:30 Basic Rico.S		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kanoka	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Rico.S		21:00 ~ 22:00 Basic Luuna.t	21:00 ~ 22:00 Body Balance ayaka		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.h	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	close	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.h
12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Rico.S		12:00 ~ 13:00 Shape up waist asuka	12:00 ~ 13:00 jump to burn mai.h	12:30 ~ 13:30 Advance asuka
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg asuka	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	14:30 ~ 15:30 Basic mai.h
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mai.h	16:30 ~ 17:30 Shape up waist asuka
				17:30 ~ 18:30 Pre Basic asuka	
18:00 ~ 19:00 Leg Lines Rico.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.h		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rico.S	18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka	close
19:30 ~ 20:30 jump to burn mai.h	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Rico.S		19:30 ~ 20:30 Body Balance Rico.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mai.h	
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rico.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm mai.h		21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	21:00 ~ 22:00 jump to burn mai.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。