

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mei.o	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Akari		10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg airi.m	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Akari	close	
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mana.H	12:30 ~ 13:30 Basic mei.o		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg airi.m	12:00 ~ 13:00 jump to burn Akari	12:30 ~ 13:30 Basic airi.m		
	13:30 ~ 14:30 Basic mei.o			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Airi.K	13:30 ~ 14:30 Basic airi.m	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Akari		
					15:00 ~ 16:00 Leg Lines Akari	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg airi.m		
	18:00 ~ 19:00 Basic airi.m	18:00 ~ 19:00 jump to burn Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mei.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mana.H	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Akari			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mana.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mei.o	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanoka	19:30 ~ 20:30 Basic airi.m				
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg airi.m	21:00 ~ 22:00 Waist Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic mei.o	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mana.H				

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mana.H	10:30 ~ 11:30 Basic mei.o		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Akari	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sayoko.K	10:30 ~ 11:30 Basic airi.m	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kanoka
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mei.o	12:30 ~ 13:30 Waist Mana.H		12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:00 ~ 13:00 Basic mei.o	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mana.H		12:00 ~ 13:00 Basic airi.m
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mana.H			13:30 ~ 14:30 jump to burn Akari	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Akari	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg airi.m		13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanoka
				15:00 ~ 16:00 Basic Sayoko.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mana.H		
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sayoko.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Akari	18:00 ~ 19:00 Basic mei.o	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Kanoka	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mei.o			18:00 ~ 19:00 Waist MOMOKA.I
19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanoka	19:30 ~ 20:30 Basic airi.m	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mana.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mei.o				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg mei.o
21:00 ~ 22:00 Waist Kanoka	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Akari	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mei.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanoka				21:00 ~ 22:00 Basic MOMOKA.I

👉：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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Kanoka		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 mei.o	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Mana.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akari	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Mana.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 airi.m
12:30 ~ 13:30 Back & Spine Kanoka		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akari	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Akari	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 mei.o		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kanoka	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Mana.H
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 mei.o	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Mana.H	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Akari		13:30 ~ 14:30 Leg Lines Akari	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Akari	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 mei.o		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Kanoka	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Mana.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 airi.m	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mana.H			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🍃 Mana.H	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Akari
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Akari	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 mei.o	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Akari					19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 MOMOKA.I
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Mana.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Ai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 airi.m					21:00 ~ 22:00 jump to burn Akari

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Akari	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 mei.o	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kanoka	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanoka
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 mei.o	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akari	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 mei.o		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 mei.o
	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Akari	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 mei.o	14:30 ~ 15:30 Leg Lines Kanoka		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kanoka
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🍃 Akari	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 mei.o		
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 airi.m	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Kanoka	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 mei.o			18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Akari
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mana.H	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mana.H				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 mei.o
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 airi.m	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanoka				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mana.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。