

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 Waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Asaka.M	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miku.I	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic Yuina	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ryoka.a		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Yuina	12:00 ~ 13:00 Body Balance U.	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ryoka.a		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn U.			13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M	13:30 ~ 14:30 Waist Yuina	14:30 ~ 15:30 Basic miku.I		
					15:00 ~ 16:00 Shape up waist U.	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ryoka.a		
					17:30 ~ 18:30 Basic miku.I			
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I	18:00 ~ 19:00 Shape up waist U.	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ryoka.a	18:00 ~ 19:00 Waist Yuina				
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Waist Mirai	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Amane.f	19:30 ~ 20:30 Basic miku.I				
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm miku.I	21:00 ~ 22:00 Basic Mirai	21:00 ~ 22:00 Basic Amane.f	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a				

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 Stretch & Conditioning Chiharu.n	10:30 ~ 11:30 Waist U.		10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	10:30 ~ 11:30 Basic Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mika
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chiharu.n	12:30 ~ 13:30 Basic Yuina		12:00 ~ 13:00 Waist Yuina	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuina	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Chiharu.n		12:00 ~ 13:00 Basic miku.I
13:30 ~ 14:30 Shape up waist U.			13:30 ~ 14:30 Back & Arm miku.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn U.	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuina		13:30 ~ 14:30 Waist Mika
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm YUKA.I	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Chiharu.n		
				17:30 ~ 18:30 Waist Yuina			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm miku.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I	18:00 ~ 19:00 Basic Yuina	18:00 ~ 19:00 Basic Yuina				18:00 ~ 19:00 Waist U.
19:30 ~ 20:30 Basic miku.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Moe.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a				19:30 ~ 20:30 Body Balance U.
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a	21:00 ~ 22:00 Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Waist Yuina	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a

・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。

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 Hip & Leg ryoka.a		10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	10:30 ~ 11:30 Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuina	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuina	10:30 ~ 11:30 Body Balance U.
12:30 ~ 13:30 jump to burn U.		12:00 ~ 13:00 Basic Yuina	12:00 ~ 13:00 Back & Arm ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Basic miku.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Basic Yuina
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg U.	13:30 ~ 14:30 Basic miku.I	14:30 ~ 15:30 Waist miku.I		13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.Y	
			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Yuina	16:30 ~ 17:30 Basic Yuina		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Yuina	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm ryoka.a			17:30 ~ 18:30 Basic Ririka.Y	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm miku.I	18:00 ~ 19:00 Body Balance U.	18:00 ~ 19:00 Basic miku.I					18:00 ~ 19:00 Waist miku.I
19:30 ~ 20:30 Basic Yuina	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ryoka.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm miku.I					19:30 ~ 20:30 Basic miku.I
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning miku.I	21:00 ~ 22:00 Shape up waist U.	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ryoka.a

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist miku.I	10:30 ~ 11:30 Body Balance U.	10:30 ~ 11:30 Basic Amane.f	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn U.
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuina	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ryoka.a	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Yuina		12:30 ~ 13:30 Basic Rin.Y
	13:30 ~ 14:30 Basic miku.I	13:30 ~ 14:30 Basic miku.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Amane.f		13:30 ~ 14:30 Back & Arm ryoka.a
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Yuina	16:30 ~ 17:30 Waist Yuina		
		17:30 ~ 18:30 Waist miku.I			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning miku.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn U.				18:00 ~ 19:00 Basic Yuina
19:30 ~ 20:30 Shape up waist U.	19:30 ~ 20:30 Body Balance U.				19:30 ~ 20:30 Back & Arm miku.I
21:00 ~ 22:00 Basic miku.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ryoka.a				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yuina

・休職可能レッスン  
 ・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キャンセルされる場合は、1週間前までにお申し付けください。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは無料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。