



11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Elliy			10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.K	
12:30 ~ 13:30 Basic suzuka.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Elliy			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotono.E	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Basic suzuka.N	
close	13:30 ~ 14:30 Waist ayumi.o			13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotono.E	14:30 ~ 15:30 Waist Chihiro.K	
	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning suzuka.N	close
	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Chihiro.K		
18:00 ~ 19:00 Waist ayumi.o	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yume			18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.K			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotono.E	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg YUKA.I			
21:00 ~ 22:00 Basic ayumi.o	21:00 ~ 22:00 Release & Strength yume			21:00 ~ 22:00 Waist Chihiro.K			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.K	10:30 ~ 11:30 Basic ayumi.o
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Haru	12:30 ~ 13:30 Basic ayumi.o		12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.K	12:00 ~ 13:00 Basic ayumi.o	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotono.E
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ayumi.o	close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotono.E	14:30 ~ 15:30 Waist ayumi.o
close			close	15:00 ~ 16:00 Basic ayumi.o	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Kotono.E
close			close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kotono.E	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sae	18:00 ~ 19:00 Waist Chihiro.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotono.E	18:00 ~ 19:00 Basic ayumi.o		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Elliy	19:30 ~ 20:30 Release & Strength yun	19:30 ~ 20:30 Basic ayumi.o	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yun		
21:00 ~ 22:00 Basic Elliy	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre yun	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotono.E	21:00 ~ 22:00 Waist ayumi.o		

・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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは初回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。