

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00
Advance	Pilates Workout	Leg Lines	Waist	Shape up waist	Basic	Animal Stretch	Power up Control
Moa	Moa	toshie.H	airi.t	yuri.Y	Chikae.I	mami	mami
11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30
Basic	Back & Spine	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Spine	Pilates Cardio	Basic
toshie.H	未確定	Chikae.I	Chikae.I	airi.t	未確定	mami	Chikae.I
13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00
Reset Flow	Waist	Shape up waist	Back & Arm	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic	Back & Arm
yuri.Y	airi.t	yuri.Y	airi.t	yuri.Y	Chikae.I	Nana.S	airi.t
14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30
Pilates Cardio	Power up Control	Basic	Release&Strength		Basic		Back & Spine
manami	mami	toshie.H	未確定		toshie.H		未確定
16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30	16:00 ~ 17:00					16:00 ~ 17:00
Waist	Basic	Back & Spine					Hip & Leg
airi.t	toshie.H	未確定					Chikae.I
17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30
Leg Lines	Back & Arm	Pilates Barre					Basic
yuri.Y	airi.t	yuri.Y					toshie.H
19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00
Basic		Hip & Leg	Basic	Hip Punch	Leg Lines	Waist	Waist
toshie.H		Chikae.I	Nana.S	ayari.F	toshie.H	airi.t	airi.t
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Shape up waist	Basic	Release&Strength	jump to burn	
			yuri.Y	Chikae.I	未確定	Nana.S	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Reset Flow	Body Balance	Basic	Back & Arm	
			yuri.Y	ayari.F	Nana.S	airi.t	

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	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30	10:00 ~ 11:00	10:30 ~ 11:30
Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Workout	Back & Spine	Hip & Leg	Waist	Advance
Nana.S	yuri.Y	Chikae.I	mami	未確定	Chikae.I	airi.t	Moa
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00	11:30 ~ 12:30	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Hip Punch	Back & Spine	Shape up waist	Basic	Waist	Back & Arm	Body Balance
Nana.S	Ayari.f	未確定	yuri.Y	Chikae.I	airi.t	未確定	mami
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30	13:00 ~ 14:00	13:30 ~ 14:30
Waist	Reset Flow	Pilates Cardio	Basic	Leg Lines	Back & Arm	Hip Punch	Basic
airi.t	yuri.Y	manami	Nana.S	toshie.H	airi.t	mami	Nana.S
15:00 ~ 16:00		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00
Reset Flow		Basic		Hip & Leg		Basic	Back & Arm
yuri.Y		toshie.H		Chikae.I		Chikae.I	未確定
16:30 ~ 17:30						16:00 ~ 17:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm						Waist	Power up Control
airi.t						airi.t	mami
18:00 ~ 19:00						17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00
Shape up waist						Pilates Cardio	Release&Strength
yuri.Y						mami	未確定
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	
	Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Power up Control	jump to burn	Hip & Leg	
	Nana.S	yuri.Y	Chikae.I	mami	Nana.S	Chikae.I	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pilates Barre	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Hip & Leg		
	Ayari.f	airi.t	未確定	Chikae.I	Chikae.I		
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
	jump to burn	Shape up waist	Leg Lines	Animal Stretch	Basic		
	Nana.S	yuri.Y	toshie.H	mami	Nana.S		

🟢：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 Release&Strength 未確定	10:00 ~ 11:00 jump to burn Nana.S	10:30 ~ 11:30 Leg Lines toshie.H	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Moa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定
		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayari.f	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Nana.S	13:00 ~ 14:00 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:00 ~ 14:00 Leg Lines toshie.H	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Hip Punch mami
			14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuri.Y		14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Ayari.f	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定
					16:00 ~ 17:00 Power up Control mami	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定	16:00 ~ 17:00 Pilates Barre yuri.Y
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chikae.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S	17:30 ~ 18:30 Waist airi.t
		18:00 ~ 19:00 Leg Lines toshie.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	19:00 ~ 20:00 Back & Spine 未確定		19:00 ~ 20:00 Animal Stretch mami
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm airi.t	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Advance 未確定			
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine 未確定	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami	21:00 ~ 22:00 Waist airi.t			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00 Body Balance mami	10:30 ~ 11:30 Advance 未確定	10:00 ~ 11:00 Basic toshie.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chikae.I	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength 未確定
11:30 ~ 12:30 Basic Chikae.I	12:00 ~ 13:00 Release&Strength 未確定	11:30 ~ 12:30 Back & Spine 未確定	12:00 ~ 13:00 Hip Punch mami	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Moa	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yuri.Y
13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio manami	13:30 ~ 14:30 Body Balance mami	13:00 ~ 14:00 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Back & Spine 未確定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定
14:30 ~ 15:30 Basic Chikae.I		14:30 ~ 15:30 Leg Lines toshie.H		14:30 ~ 15:30 Basic Chikae.I	15:00 ~ 16:00 Advance 未確定
				16:00 ~ 17:00 Animal Stretch manami	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定
				17:30 ~ 18:30 Waist airi.t	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S
18:00 ~ 19:00 Waist airi.t	18:00 ~ 19:00 Basic toshie.H	18:00 ~ 19:00 Advance 未確定	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami	19:00 ~ 20:00 Leg Lines toshie.H	
19:30 ~ 20:30 Release&Strength 未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio mami		
21:00 ~ 22:00 jump to burn Nana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Waist airi.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。