

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
10:00 ~ 11:00 Basic aiko.k	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg RIRI.G	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Waist Noa.m	10:00 ~ 11:00 Power up Control Riri	10:00 ~ 11:00 Basic non.k
11:30 ~ 12:30 Waist aiko.k	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Back & Arm non.k	11:30 ~ 12:30 Basic aiko.k	11:30 ~ 12:30 Advance Riri	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Riri	11:30 ~ 12:30 Back & Arm kano.k
13:00 ~ 14:00 jump to burn Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Back & Arm kano.k	13:00 ~ 14:00 Basic aiko.k	13:00 ~ 14:00 Body Balance Sakura	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Noa.m	13:00 ~ 14:00 Back & Spine Sakura	13:00 ~ 14:00 Basic non.k
14:30 ~ 15:30 Leg Lines Sakura	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Basic non.k	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Riri	14:30 ~ 15:30 Back & Arm non.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm kano.k
					16:00 ~ 17:00 Waist aiko.k	16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Sakura	
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Riri	17:30 ~ 18:30 Basic non.k	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Waist aiko.k	18:00 ~ 19:00 Advance Sakura	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Noa.m	19:00 ~ 20:00 Basic aiko.k	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Sakura	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Sakura	19:30 ~ 20:30 Back & Arm non.k	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Sazuki	19:30 ~ 20:30 Waist aiko.k			19:30 ~ 20:30 Leg Lines Sakura
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Basic non.k	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Sakura	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Basic non.k			21:00 ~ 22:00 Waist aiko.k

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Back & Arm non.k	10:00 ~ 11:00 Leg Lines Riri	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Nagisa.T	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Sakura	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Nozomi.K	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Riri	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura
11:30 ~ 12:30 jump to burn Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg non.k	11:30 ~ 12:30 Waist aiko.k	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Nagisa.T	11:30 ~ 12:30 Basic Himeno.S	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Riri	11:30 ~ 12:30 Body Balance Sazuki	11:30 ~ 12:30 Power up Control Riri
13:00 ~ 14:00 Basic non.k	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Nagisa.T	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Sakura	13:00 ~ 14:00 jump to burn Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nozomi.K	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Riri	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Basic aiko.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg non.k	14:30 ~ 15:30 Basic Himeno.S	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Riri	14:30 ~ 15:30 Power up Control Sazuki	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Riri
				16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio Riri	16:00 ~ 17:00 Stretch & Conditioning Sakura	16:00 ~ 17:00 Hip & Leg non.k	
				17:30 ~ 18:30 Basic Himeno.S	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Riri	17:30 ~ 18:30 Back & Arm aiko.k	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg non.k	18:00 ~ 19:00 Waist aiko.k	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Sakura	18:00 ~ 19:00 Power up Control Riri	19:00 ~ 20:00 Body Balance Riri	19:00 ~ 20:00 Leg Lines Sakura	19:00 ~ 20:00 Basic non.k	18:00 ~ 19:00 Basic aiko.k
19:30 ~ 20:30 Back & Arm aiko.k	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Sakura	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Basic non.k				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg non.k
21:00 ~ 22:00 Basic aiko.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aiko.k	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Sakura	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Riri				21:00 ~ 22:00 Back & Arm aiko.k

・休館可能レッスン
 ・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
10:00 ~ 11:00 Hip & Leg non.k	10:00 ~ 11:00 Back & Arm aiko.k	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Sakura	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Sakura	10:00 ~ 11:00 Advance Riri	10:00 ~ 11:00 Power up Control Riri	10:00 ~ 11:00 Back & Arm non.k	10:00 ~ 11:00 jump to burn Nozomi.K
11:30 ~ 12:30 Back & Arm aiko.k	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Sakura	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Sakura	11:30 ~ 12:30 Waist aiko.k	11:30 ~ 12:30 Pilates Barre Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg non.k	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nozomi.K	11:30 ~ 12:30 Waist aiko.k
13:00 ~ 14:00 Basic non.k	13:00 ~ 14:00 Waist aiko.k	13:00 ~ 14:00 Leg Lines Riri	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura	13:00 ~ 14:00 Body Balance Riri	13:00 ~ 14:00 Release & Strength Riri	13:00 ~ 14:00 Basic non.k	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sakura
14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	14:30 ~ 15:30 Advance Sakura		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Basic non.k	14:30 ~ 15:30 Waist aiko.k	
			16:00 ~ 17:00 Back & Arm aiko.k	16:00 ~ 17:00 Basic non.k		16:00 ~ 17:00 Hip & Leg non.k	
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm kano.k		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Noa.m	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg non.k	19:00 ~ 20:00 Basic aiko.k	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg non.k	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Sakura	19:00 ~ 20:00 Back & Arm aiko.k	18:00 ~ 19:00 Basic non.k
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg non.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Riri			19:30 ~ 20:30 Body Balance ANS		19:30 ~ 20:30 Body Balance Riri
21:00 ~ 22:00 Basic Noa.m	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm non.k			21:00 ~ 22:00 Advance Sakura		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg non.k

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k	10:00 ~ 11:00 Basic Noa.m	10:00 ~ 11:00 Waist aiko.k	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Sakura	close	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Nozomi.K
11:30 ~ 12:30 Back & Spine Sakura	11:30 ~ 12:30 Leg Lines Riri	11:30 ~ 12:30 Advance Sakura	11:30 ~ 12:30 Leg Lines Riri		11:30 ~ 12:30 Back & Arm non.k
13:00 ~ 14:00 Back & Arm aiko.k	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Noa.m	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Sazuki	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Sakura		13:00 ~ 14:00 Shape up waist Nozomi.K
14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Sakura	14:30 ~ 15:30 Pilates Workout Riri	14:30 ~ 15:30 Release & Strength Sakura	14:30 ~ 15:30 Body Balance Riri		14:30 ~ 15:30 Basic non.k
		16:00 ~ 17:00 Pilates Barre Nozomi.K	16:00 ~ 17:00 Back & Arm aiko.k		
		17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Sazuki	17:30 ~ 18:30 jump to burn Nozomi.K		
18:00 ~ 19:00 Release & Strength Riri	18:00 ~ 19:00 Back & Arm non.k	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Nozomi.K	19:00 ~ 20:00 Waist aiko.k		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Sakura
19:30 ~ 20:30 Leg Lines Sakura	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Riri				19:30 ~ 20:30 Power up Control Riri
21:00 ~ 22:00 Power up Control Riri	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg non.k				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sakura

：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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までの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。