

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist Kanao		10:30 ~ 11:30 Basic sena	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rino	10:30 ~ 11:30 Waist Rino	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao	10:30 ~ 11:30 Basic Kanao
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rino		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Luuna	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanao	12:30 ~ 13:30 Basic Kanao		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio sena	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rino
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio sena	13:30 ~ 14:30 Basic Kanao	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rino		13:30 ~ 14:30 Basic Kanao	
			15:00 ~ 16:00 Waist Luuna	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kanao			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rino				
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio sena	18:00 ~ 19:00 Basic sena	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino				18:00 ~ 19:00 Waist Rino	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Luuna
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanao	19:30 ~ 20:30 Waist Luuna	19:30 ~ 20:30 Basic Luuna				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Luuna	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino
21:00 ~ 22:00 Basic sena	21:00 ~ 22:00 Body Balance sena	21:00 ~ 22:00 Waist Rino				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rino	21:00 ~ 22:00 Waist Luuna

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio sena	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sena	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao	
	12:00 ~ 13:00 Basic sena	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rino	12:30 ~ 13:30 Waist Luuna		12:00 ~ 13:00 Waist Luuna	12:30 ~ 13:30 Basic sena	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kanao	13:30 ~ 14:30 Waist Luuna	14:30 ~ 15:30 Body Balance sena		13:30 ~ 14:30 Body Balance sena		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rino	16:30 ~ 17:30 Basic Luuna				
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Luuna					
18:00 ~ 19:00 Basic Kanao	18:00 ~ 19:00 Waist Rino				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao	18:00 ~ 19:00 Body Balance sena	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanao
19:30 ~ 20:30 Waist Luuna	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio sena				19:30 ~ 20:30 Basic Luuna	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Luuna	19:30 ~ 20:30 Waist Rino
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rino				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao	21:00 ~ 22:00 Waist Luuna	21:00 ~ 22:00 Basic Kanao

👉：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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Body Balance sena	10:30 ~ 11:30 Waist Rino	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Luuna	10:30 ~ 11:30 Basic Luuna		10:30 ~ 11:30 Waist Rino
12:00 ~ 13:00 Waist Rino	12:00 ~ 13:00 Basic Luuna	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rino		12:00 ~ 13:00 Basic Luuna	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kanao		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rino
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio sena	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rino	14:30 ~ 15:30 Basic Kanao		13:30 ~ 14:30 Waist Rino			13:30 ~ 14:30 Basic Kanao
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Luuna	16:30 ~ 17:30 Waist Rino					
	17:30 ~ 18:30 Waist Rino						
18:00 ~ 19:00 Basic Luuna				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sena	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio sena	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino	18:00 ~ 19:00 Basic Luuna
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino	19:30 ~ 20:30 Waist Rino	19:30 ~ 20:30 Basic Luuna	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kanao
21:00 ~ 22:00 Waist Luuna				21:00 ~ 22:00 Body Balance sena	21:00 ~ 22:00 Basic sena	21:00 ~ 22:00 Waist Luuna	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Luuna

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanao	10:30 ~ 11:30 Basic Kanao	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio sena	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Luuna		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rino	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayana	12:00 ~ 13:00 Waist Luuna		12:00 ~ 13:00 Basic Luuna	12:00 ~ 13:00 Waist Rino		12:00 ~ 13:00 Basic Kanao	
13:30 ~ 14:30 Waist Rino	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kanao		13:30 ~ 14:30 Body Balance sena			13:30 ~ 14:30 Waist Rino	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kanao	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Luuna						
17:30 ~ 18:30 Basic Ayana				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rino	18:00 ~ 19:00 Basic Kanao	18:00 ~ 19:00 Waist Rino	18:00 ~ 19:00 Body Balance sena
				19:30 ~ 20:30 Basic Luuna	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rino	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanao	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio sena
				21:00 ~ 22:00 Waist Rino	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao	21:00 ~ 22:00 Basic Kanao	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kanao

👉 : 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。