

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic 🌿	Back &Arm 🌿		Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Hip &Leg 🌿	
	Noa.M	Sachi		Sachi	Kyoka.M	Noa.M	
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Body Balance	Basic 🌿		Hip &Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿	
	Sachi	Noa.M		Kyoka.M	Sachi	Kyoka.M	
	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
	Hip &Leg 🌿			Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Body Balance	
	Noa.M			Kyoka.M	Kyoka.M	Noa.M	
	close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
					Hip &Leg 🌿	Back &Arm 🌿	
					Sachi	Kyoka.M	
		close			close		
	17:30 ~ 18:30	close					
	Back &Arm 🌿						
	haruka.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back &Arm 🌿	Stretch &Conditioning 🌿		Waist spXmas 🌿	Back &Arm 🌿			
Kyoka.M	haruka.T		haruka.T	haruka.T			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Waist spXmas 🌿	Hip &Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿				
haruka.T	Kyoka.M	Noa.M	Noa.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Stretch &Conditioning 🌿				
Kyoka.M	haruka.T	Noa.M	haruka.T				

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌿	Basic 🌿		Back & Arm 🌿	Body Balance	Waist spXmas 🌿		Body Balance
Sachi	Noa.M		Sachi	Noa.M	Sachi		Sachi
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿		Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿
Kyoka.M	haruka.T		haruka.T	Kyoka.M	haruka.T		kanako
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🌿			Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Waist spXmas 🌿
Sachi			Sachi	Noa.M	Sachi		Sachi
close			close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
		Waist spXmas 🌿			Stretch & Conditioning 🌿		
		Kyoka.M			haruka.T		
		close					
		17:30 ~ 18:30					
Noa.M							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00
Basic 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Hip & Leg 🌿			
Noa.M	Kyoka.M	Kyoka.M	Kyoka.M	Sachi			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Body Balance	Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Body Balance	Basic 🌿			
Sachi	Sachi	Noa.M	Noa.M	Noa.M			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿	Basic 🌿			Back & Arm 🌿	
Noa.M	Kyoka.M	Kyoka.M	Kyoka.M			Noa.M	

🌿：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。

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm 🌿		Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿		Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
haruka.T		haruka.T	haruka.T	Sachi		Noa.M	Noa.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿		Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	
Noa.M		Kyoka.M	Kyoka.M	Kyoka.M		Kyoka.M	Kyoka.M	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close
		Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	Waist spXmas 🌿			Body Balance	
		haruka.T	haruka.T	Sachi			Noa.M	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close	
	Basic 🌿		Hip & Leg 🌿					
	Kyoka.M		Kyoka.M					
	close							
	17:30 ~ 18:30	close						
	Stretch & Conditioning 🌿							
	haruka.T							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Basic 🌿	Stretch & Conditioning 🌿	Body Balance	close	close	close	Waist spXmas 🌿	Back & Arm 🌿	
Sachi	haruka.T	Sachi				haruka.T	haruka.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg 🌿	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿				Hip & Leg 🌿	Basic 🌿	
Noa.M	haruka.T	Kyoka.M				Kyoka.M	Sachi	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Basic 🌿	Back & Arm 🌿				Stretch & Conditioning 🌿	Waist spXmas 🌿	
Sachi	Sachi	Sachi				未確定	haruka.T	

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
木	金	土	日	月	火	水
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close
	Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿	Basic 🌿			
	haruka.T	Noa.M	Noa.M			
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Body Balance	Back & Arm 🌿	Stretch & Conditioning 🌿			
	Sachi	haruka.T	haruka.T			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Basic 🌿	Body Balance	Hip & Leg 🌿			
	Sachi	Noa.M	Noa.M			
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist 🌿	Back & Arm 🌿			
		haruka.T	haruka.T			
		17:30 ~ 18:30				
	Basic 🌿					
	Noa.M					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close			
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿					
Kyoka.M	Noa.M					
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Waist spXmas 🌿	Stretch & Conditioning 🌿					
Sachi	haruka.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Hip & Leg 🌿	Basic 🌿					
Kyoka.M	Noa.M					

🌿 : 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。