

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kasumi	10:30 ~ 11:30 Waist minami.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yukina	10:30 ~ 11:30 Waist Rise.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YURIE.H					
12:00 ~ 13:00 Basic momoka.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio momoka.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg momoka.S	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning momoka.S		12:00 ~ 13:00 Waist minami.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kasumi					
13:30 ~ 14:30 Back & Arm momoka.S	14:30 ~ 15:30 Basic minami.T		13:30 ~ 14:30 Shape up waist momoka.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Waist Kasumi				
15:00 ~ 16:00 Waist Kasumi	16:30 ~ 17:30 Back & Arm momoka.S		18:00 ~ 19:00 Basic YURIE.H				18:00 ~ 19:00 Back & Arm momoka.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio momoka.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S			
close	close		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic YURIE.H			
17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kasumi									17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning YURIE.H			
close									18:00 ~ 19:00 Basic YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm momoka.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio momoka.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S
									19:30 ~ 20:30 Waist minami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T	19:30 ~ 20:30 Waist minami.T
									21:00 ~ 22:00 Release&Strength YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Waist YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic momoka.S
									close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm momoka.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S
19:30 ~ 20:30 Basic YURIE.H		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YURIE.H			19:30 ~ 20:30 Waist minami.T					19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio momoka.S		
21:00 ~ 22:00 Shape up waist momoka.S		21:00 ~ 22:00 Basic YURIE.H			21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S					21:00 ~ 22:00 Waist minami.T		
close		18:00 ~ 19:00 Release&Strength YURIE.H			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S					18:00 ~ 19:00 Basic minami.T	18:00 ~ 19:00 Waist minami.T	
		19:30 ~ 20:30 Basic YURIE.H			19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YURIE.H				19:30 ~ 20:30 Waist minami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio momoka.S		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S	21:00 ~ 22:00 Waist minami.T								
	close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S	18:00 ~ 19:00 Basic minami.T	18:00 ~ 19:00 Waist minami.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 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Waist Rise.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio momoka.S	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riko.S						
12:30 ~ 13:30 Waist minami.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Basic momoka.S	12:30 ~ 13:30 Release&Strength YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Basic minami.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riko.S	12:30 ~ 13:30 Basic YURIE.H						
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rise.H	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg momoka.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre YURIE.H	13:30 ~ 14:30 Basic minami.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Riko.S					
16:30 ~ 17:30 Shape up waist Rise.H		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Riko.S				16:30 ~ 17:30 Release&Strength YURIE.H							
close	close	close	close		close	close	close	close					
									18:00 ~ 19:00 Back & Arm momoka.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S	18:00 ~ 19:00 Basic minami.T	18:00 ~ 19:00 Waist minami.T
									19:30 ~ 20:30 Basic YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Waist minami.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg momoka.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio momoka.S
									21:00 ~ 22:00 Shape up waist momoka.S	21:00 ~ 22:00 Basic YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S	21:00 ~ 22:00 Waist minami.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning momoka.S
close	close	close	close		close	close	close	close					
									18:00 ~ 19:00 Release&Strength YURIE.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg momoka.S	18:00 ~ 19:00 Basic minami.T	18:00 ~ 19:00 Waist minami.T	
				19:30 ~ 20:30 Basic YURIE.H					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre YURIE.H	19:30 ~ 20:30 Waist minami.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio momoka.S		
				21:00 ~ 22:00 Shape up waist momoka.S					21:00 ~ 22:00 Basic YURIE.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S	21:00 ~ 22:00 Waist minami.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	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre YURIE.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning minami.T	10:30 ~ 11:30 Basic YURIE.H	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm momoka.S			12:00 ~ 13:00 Waist YURIE.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio momoka.S	12:30 ~ 13:30 Release & Strength YURIE.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist minami.T			13:30 ~ 14:30 Basic momoka.S	13:30 ~ 14:30 Waist minami.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre YURIE.H	
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre YURIE.H			18:00 ~ 19:00 Basic YURIE.H	15:00 ~ 16:00 Basic minami.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Megu	
	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning YURIE.H			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning minami.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm momoka.S	close	
	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio momoka.S			21:00 ~ 22:00 Basic minami.T	close	close	

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30			
火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning minami.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm momoka.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic minami.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mei			
12:00 ~ 13:00 Waist minami.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre YURIE.H		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio momoka.S	12:00 ~ 13:00 Waist Akane	12:30 ~ 13:30 Basic YURIE.H			
13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning minami.T	13:30 ~ 14:30 Basic YURIE.H	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kanakano			
close			18:00 ~ 19:00 Shape up waist momoka.S	18:00 ~ 19:00 Release & Strength YURIE.H	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Akane	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre YURIE.H		
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm momoka.S	19:30 ~ 20:30 Basic minami.T	17:30 ~ 18:30 Release & Strength YURIE.H	close		
			21:00 ~ 22:00 Basic minami.T	21:00 ~ 22:00 Waist minami.T	18:00 ~ 19:00 Basic YURIE.H		18:00 ~ 19:00 Waist Rise.H	
			close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm momoka.S		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg momoka.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rise.H
					21:00 ~ 22:00 Basic minami.T		21:00 ~ 22:00 Back & Arm momoka.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg momoka.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。