

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mari.y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic Towa.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.I	10:30 ~ 11:30 Waist Hana.S	
12:30 ~ 13:30 Basic SENA.F		12:00 ~ 13:00 jump to burn Hana.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mio.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mio.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.F	12:30 ~ 13:30 Basic Towa.S	
14:30 ~ 15:30 Waist Mari.y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mio.I			13:30 ~ 14:30 Basic SENA.F	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Hana.S	
16:30 ~ 17:30 Basic SENA.F						15:00 ~ 16:00 Basic SENA.F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm SENA.F	
							17:30 ~ 18:30 Waist Hana.S	
			18:00 ~ 19:00 Basic SENA.F	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hana.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Hana.S	18:00 ~ 19:00 Basic Towa.S		
			19:30 ~ 20:30 Waist Hana.S	19:30 ~ 20:30 Basic SENA.F	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mio.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.I		
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Hana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yume.N		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mari.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.F		10:30 ~ 11:30 Basic Towa.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Towa.S	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SENA.F	12:30 ~ 13:30 Basic Towa.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Hana.S	12:00 ~ 13:00 Basic Towa.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mio.I		
	13:30 ~ 14:30 Waist Mari.y			13:30 ~ 14:30 Basic Towa.S	13:30 ~ 14:30 Waist Hana.S	14:30 ~ 15:30 Basic SENA.F		
					15:00 ~ 16:00 Basic Towa.S	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Mio.I		
						17:30 ~ 18:30 jump to burn Hana.S		
		18:00 ~ 19:00 Basic Towa.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mio.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.F	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.I			
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm SENA.F	19:30 ~ 20:30 Basic Towa.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mio.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Hana.S			
		21:00 ~ 22:00 Basic Towa.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Basic SENA.F	21:00 ~ 22:00 Back & Arm SENA.F			

👉：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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist U.	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定		10:30 ~ 11:30 Back & Arm SENA.F	10:30 ~ 11:30 Basic Towa.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hana.S	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定
12:00 ~ 13:00 Basic SENA.F	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Hana.S		12:00 ~ 13:00 Basic Towa.S	12:00 ~ 13:00 Waist Hana.S	12:30 ~ 13:30 Basic SENA.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mio.I
13:30 ~ 14:30 jump to burn U.			13:30 ~ 14:30 Waist Hana.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm SENA.F	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Hana.S		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mio.I
				15:00 ~ 16:00 Basic インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 Back & Arm SENA.F		
				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mio.I			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.F	18:00 ~ 19:00 Basic Towa.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mio.I				18:00 ~ 19:00 Basic Towa.S
19:30 ~ 20:30 Basic SENA.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm SENA.F	19:30 ~ 20:30 Waist Hana.S	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mio.I				19:30 ~ 20:30 Back & Arm SENA.F
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic Towa.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未確定				21:00 ~ 22:00 Basic SENA.F

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.I		10:30 ~ 11:30 Basic Towa.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I	10:30 ~ 11:30 Waist Hana.S	close
12:30 ~ 13:30 Basic Towa.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Hana.S	12:00 ~ 13:00 Basic Towa.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Hana.S	
		13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mio.I	14:30 ~ 15:30 Basic インストラクター未確定	
			15:00 ~ 16:00 Basic インストラクター未確定	16:30 ~ 17:30 jump to burn Mio.I	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mio.I		
18:00 ~ 19:00 Back & Arm SENA.F	18:00 ~ 19:00 Waist Hana.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mio.I			
19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist Hana.S			
21:00 ~ 22:00 Waist Hana.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Hana.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mio.I			

👉：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。