

| 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<br>Basic<br>Saki.I          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>nana.f | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O            |   | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Saki.I         | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>Kayoko.T      |  |
| 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Saki.I    | 12:30 ~ 13:30<br>Back&Arm<br>Kayoko.T         |   | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>SHIORI.O             | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>Kayoko.T     | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Saki.I          |  |
| 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>nana.f  |   |   | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Kayoko.T             | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M | 14:30 ~ 15:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |  |
| 16:30 ~ 17:30<br>Back&Arm<br>nana.f       |       |                                     |   |   |  | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Kayoko.T       | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Saki.I          |  |
|   |       |                                     |   |   |  |  |   |  |
|   |       |                                     | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Kayoko.T            | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Saki.I          | 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M       | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>Nao.M       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |  |
|   |       |                                     | 19:00 ~ 20:00<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00<br>Shape up waist<br>nana.f      | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Saki.I         |   |  |
|   |       |                                     | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O            | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Nao.M           | 20:30 ~ 21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nao.M | 20:30 ~ 21:30<br>Hip&Leg<br>Nao.M        |   |  |
|   |       |                                     |   |   |  |  |   |  |
|   |       |                                     |   |   |  |  |   |  |

| 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<br>Basic<br>Saki.I               | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M |   | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>nana.f     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip&Leg<br>nana.f            | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>nana.f       | close |  |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nao.M                | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>SHIORI.O       |   | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Nao.M      | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Erina.K             | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M  |       |  |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nao.M |  |   | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>SHIORI.O            | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>nana.f              | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Erina.K         |       |  |
|       |  |  |   |   | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Saki.I              | 16:30 ~ 17:30<br>Hip&Leg<br>nana.f        |       |  |
|       |  |  |   |   |   |   |       |  |
|       |  |  |   |   |   |   |       |  |
|       |  | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>SHIORI.O       | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>Kayoko.T     | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Saki.I              | 17:30 ~ 18:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T |       |  |
|       |  | 19:00 ~ 20:00<br>Hip&Leg<br>nana.f       | 19:00 ~ 20:00<br>Shape up waist<br>nana.f | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Erina.K             | 19:00 ~ 20:00<br>Release&Strength<br>Kayoko.T |   |       |  |
|       |  | 20:30 ~ 21:30<br>Back&Arm<br>nana.f      | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>Erina.K         | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T     | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>Kayoko.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、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<br>Waist<br>Kayoko.T             | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Nao.M            |                                    | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Saki.I   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>nana.f          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Erina.K              |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>SHIORI.O             | 12:30 ~ 13:30<br>Shape up waist<br>nana.f     |                                    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Erina.K         | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nao.M    | 12:30 ~ 13:30<br>Hip&Leg<br>Kayoko.T      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip&Leg<br>Nao.M              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip&Leg<br>Nao.M              |   |                                    | 13:30 ~ 14:30<br>Back&Arm<br>nana.f       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>SHIORI.O | 14:30 ~ 15:30<br>Shape up waist<br>nana.f |       | 13:30 ~ 14:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nao.M |
|  |   |                                    |   | 15:00 ~ 16:00<br>Hip&Leg<br>Nao.M  | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Saki.I          |       |  |
|  |   |                                    |   |                                    |   |       |  |
|  |   |                                    |   |                                    |   |       |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M       | 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Erina.K  | 17:30 ~ 18:30<br>Shape up waist<br>nana.f | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>Nao.M |   |       | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>nana.f            |
| 19:00 ~ 20:00<br>Back&Arm<br>Kayoko.T          | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Saki.I              | 19:00 ~ 20:00<br>Hip&Leg<br>nana.f | 19:00 ~ 20:00<br>Pilates Cardio<br>Nao.M  |                                    |   |       | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>SHIORI.O             |
| 20:30 ~ 21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nao.M | 20:30 ~ 21:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T     | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>nana.f   | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>SHIORI.O        |                                    |   |       | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>nana.f               |

| 06/25   | 06/26                               | 06/27  | 06/28  | 06/29   | 06/30 |
|---|-------------------------------------|--|--|---|-------|
| 水   | 木                                   | 金  | 土  | 日   | 月     |
| 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>nana.f     |                                     | 10:30 ~ 11:30<br>Back&Arm<br>Kayoko.T          | 10:30 ~ 11:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nao.M | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>SHIORI.O            | close |
| 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>Erina.K             |                                     | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Kayoko.T             | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>未確定                  | 12:30 ~ 13:30<br>Release&Strength<br>Kayoko.T |       |
|   |                                     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Erina.K              | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Nao.M       | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>SHIORI.O            |       |
|   |                                     |  | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>未確定                  | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>Kayoko.T     |       |
|   |                                     |  |  |   |       |
|   |                                     |  |  |   |       |
| 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Nao.M               | 17:30 ~ 18:30<br>Back&Arm<br>nana.f | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Saki.I               | 17:30 ~ 18:30<br>Hip&Leg<br>未確定                |   |       |
| 19:00 ~ 20:00<br>Release&Strength<br>Kayoko.T | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>Erina.K   | 19:00 ~ 20:00<br>Shape up waist<br>Nao.M       |  |   |       |
| 20:30 ~ 21:30<br>Back&Arm<br>Nao.M            | 20:30 ~ 21:30<br>Hip&Leg<br>未確定     | 20:30 ~ 21:30<br>Stretch&Conditioning<br>Nao.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、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。