

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M		10:30 ~ 11:30 Basic Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sonomi.M	12:30 ~ 13:30 Waist Miku.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sonomi.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Sonomi.M		12:00 ~ 13:00 Basic インストラクター未定
			13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N	13:30 ~ 14:30 Waist Miku.y	14:30 ~ 15:30 Basic Hina.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sonomi.M
				15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Sonomi.M		
				17:30 ~ 18:30 Basic Sonomi.M			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kazuki.I
19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kazuki.I				19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N
21:00 ~ 22:00 Basic Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N	21:00 ~ 22:00 Waist Miku.y	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I		10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M		10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arisa.Y
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Arisa.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:30 ~ 13:30 Basic Arisa.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Miku.y	12:30 ~ 13:30 Basic Sonomi.M
		13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 jump to burn Miku.y	
			15:00 ~ 16:00 Waist Miku.y	16:30 ~ 17:30 Basic Sonomi.M			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sonomi.M				
18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sonomi.M	18:00 ~ 19:00 Waist Miku.y				18:00 ~ 19:00 Basic Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Miku.y
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N
21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miku.y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Miku.y

👉：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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Hina.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Miku.y		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Miku.y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Sonomi.M	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Sonomi.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Miku.y	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Sonomi.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Miku.y	
	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Hina.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Miku.y		13:30 ~ 14:30 jump to burn Miku.y		
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Sonomi.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Sonomi.M				
		17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Miku.y					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.y				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Hina.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Arisa.Y
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Sonomi.M				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Sonomi.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Miku.y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Sonomi.M	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Hina.N	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Arisa.Y

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Hina.N		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Arisa.Y	
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Sonomi.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Sonomi.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Miku.y		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Hina.N	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Arisa.Y	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Arisa.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Hina.N	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miku.y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Sonomi.M		
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Miku.y	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Hina.N				
	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Hina.N					
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Sonomi.M				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.y	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Hina.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Miku.y				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Arisa.Y
21:00 ~ 22:00 jump to burn Miku.y				21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Miku.y	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Arisa.Y

🍃 : 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。