

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 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Saya.b		10:30 ~ 11:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Saya.b	10:30 ~ 11:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.O
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Saya.b	12:30 ~ 13:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定		12:00 ~ 13:00 Waist Saya.b	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ami.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mahiro.J		12:00 ~ 13:00 Basic Saya.b
13:00 ~ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定			13:00 ~ 14:30 Hip & Leg Saya.b	13:00 ~ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saya.b
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saya.b	16:30 ~ 17:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定		
				17:30 ~ 18:30 Waist Ami.O			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ami.O	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ami.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mahiro.J
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mahiro.J	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	19:30 ~ 20:30 Waist Ami.O	19:30 ~ 20:30 Basic Ami.O				19:30 ~ 20:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定
21:00 ~ 22:00 Basic Ami.O	21:00 ~ 22:00 Waist Mahiro.J	21:00 ~ 22:00 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mahiro.J				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Mahiro.J

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 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定		10:30 ~ 11:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	10:30 ~ 11:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Saya.b	close	10:30 ~ 11:30 Basic Saya.b	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saya.b
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.O	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.O	12:30 ~ 13:30 Basic Ami.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Saya.b	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Saya.b
		13:00 ~ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	13:00 ~ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Saya.b		13:00 ~ 14:30 Pilates Barre Mahiro.J	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Ami.O	16:30 ~ 17:30 Waist Ami.O			
			17:30 ~ 18:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Saya.b	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saya.b	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saya.b				18:00 ~ 19:00 Waist Ami.O	18:00 ~ 19:00 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ami.O	19:30 ~ 20:30 Basic Ami.O	19:30 ~ 20:30 Waist Ami.O				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Ami.O	19:30 ~ 20:30 Waist Ami.O
21:00 ~ 22:00 Waist Ami.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.b	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Saya.b				21:00 ~ 22:00 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定	21:00 ~ 22:00 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定

👉：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 ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mahiro.J	close	10:30 ~ 11:30 Basic Saya.b	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.O	
	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Ami.O	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Saya.b	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Saya.b		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.O	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Saya.b	
	13:00 ~ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	13:00 ~ 14:30 Waist Mahiro.J	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mahiro.J		13:00 ~ 14:30 Back & Arm Ami.O		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Saya.b	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Saya.b				
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mahiro.J	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Saya.b				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Saya.b
19:30 ~ 20:30 Basic Ami.O	19:30 ~ 20:30 Basic Ami.O				19:30 ~ 20:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mahiro.J	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saya.b				21:00 ~ 22:00 Back & Arm ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	21:00 ~ 22:00 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	21:00 ~ 22:00 Waist Mahiro.J

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 Stretch & Conditioning Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Back & Arm ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Ami.O	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	
12:00 ~ 13:00 Basic Ami.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mahiro.J	12:30 ~ 13:30 Back & Arm ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mahiro.J	
13:00 ~ 14:30 Back & Arm Mahiro.J	13:00 ~ 14:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	14:30 ~ 15:30 Waist Ami.O		13:00 ~ 14:30 Basic Ami.O		
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Mahiro.J	16:30 ~ 17:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定				
	17:30 ~ 18:30 Basic Ami.O					
18:00 ~ 19:00 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定				18:00 ~ 19:00 Release&Strength Saya.b	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saya.b	18:00 ~ 19:00 Waist Mahiro.J
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Saya.b				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Saya.b	19:30 ~ 20:30 Basic ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Saya.b
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定				21:00 ~ 22:00 Basic Ami.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ未確定	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Saya.b

👉 : 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。