

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 Waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg minori.T	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength runa
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho.N	12:00 ~ 13:00 Release&Strength runa	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning minori.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg tina.H	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Advance runa		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg tina.H
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	13:30 ~ 14:30 Waist Miho.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg tina.H		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa
				15:00 ~ 16:00 Release&Strength minori.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio runa		
				16:30 ~ 17:30 Basic Maki.H			
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N			
18:00 ~ 19:00 Advance runa	18:00 ~ 19:00 Basic tina.H	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength minori.T				18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg tina.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn runa	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout minori.T	19:30 ~ 20:30 Basic tina.H				19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H
21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg tina.H	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre minori.T				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miho.N

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 Maki.H	10:30 ~ 11:30 Waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength minori.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn runa	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength runa	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre runa	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn runa	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho.N	12:30 ~ 13:30 Waist Miho.N	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.H
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	13:30 ~ 14:30 Release&Strength minori.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg tina.H	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning runa		13:30 ~ 14:30 Advance runa	
			15:00 ~ 16:00 Basic Maki.H	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Miho.N			
			16:30 ~ 17:30 Pilates Workout minori.T				
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg tina.H				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength minori.T	18:00 ~ 19:00 Advance runa	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.T	18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N	18:00 ~ 19:00 Advance runa
19:30 ~ 20:30 Waist Miho.N	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg tina.H			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg tina.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning runa
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg minori.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn runa	21:00 ~ 22:00 Basic tina.H			21:00 ~ 22:00 Pilates Workout minori.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg tina.H

👉: 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 Pilates Workout minori.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Basic Mitsuki.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H
12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength minori.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miho.N	12:30 ~ 13:30 Back & Spine minori.T	12:00 ~ 13:00 Basic tina.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miho.N	12:30 ~ 13:30 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre minori.T
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning minori.T	13:30 ~ 14:30 Basic tina.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg minori.T	14:30 ~ 15:30 Basic tina.H	13:30 ~ 14:30 Advance runa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg tina.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg tina.H
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mitsuki.O	16:30 ~ 17:30 Release&Strength minori.T	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout minori.T			
		16:30 ~ 17:30 Waist Miho.N		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg tina.H			
		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.T		18:00 ~ 19:00 jump to burn runa			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn runa				18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N	18:00 ~ 19:00 Back & Spine minori.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.H
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre runa	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H				19:30 ~ 20:30 Advance runa	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N
21:00 ~ 22:00 Waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio runa				21:00 ~ 22:00 jump to burn runa	21:00 ~ 22:00 Release&Strength minori.T	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H

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 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning runa	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength minori.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T
12:00 ~ 13:00 Advance runa	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout minori.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning minori.T	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg tina.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn runa
13:30 ~ 14:30 Waist tina.H	13:30 ~ 14:30 Power up Control runa	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Maki.H		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Miho.N		13:30 ~ 14:30 Release&Strength minori.T
	15:00 ~ 16:00 Waist Miho.N	16:30 ~ 17:30 Back & Spine minori.T				
	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maki.H					
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg minori.T			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg tina.H	18:00 ~ 19:00 Waist tina.H	18:00 ~ 19:00 Power up Control runa	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa
19:30 ~ 20:30 Basic Miho.N			19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.H	19:30 ~ 20:30 Waist tina.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N
21:00 ~ 22:00 Back & Spine minori.T			21:00 ~ 22:00 Waist tina.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg tina.H	21:00 ~ 22:00 Advance runa	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.H

👉: 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。