

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 Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Basic Yumena.h		10:30 ~ 11:30 Basic Miyu.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Basic Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotone.W
12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kotone.W		12:00 ~ 13:00 Waist yui	12:30 ~ 13:00 Basic Yumena.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Amau.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kotone.W
13:30 ~ 14:30 Basic Yumena.h			13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.S	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotone.W	14:30 ~ 15:30 Basic Miyu.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn yui
				15:00 ~ 16:00 Basic Kotone.W	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Amau.h		
				17:30 ~ 18:30 Basic Yumena.h			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Basic honoka.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yui	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yui				18:00 ~ 19:00 Basic Miyu.S
19:30 ~ 20:30 Basic Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Basic Yumena.h	19:30 ~ 20:30 jump to burn yui				19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotone.W	21:00 ~ 22:00 Basic honoka.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.m	21:00 ~ 22:00 Basic Yumena.h				21:00 ~ 22:00 Waist Nagi.m

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 Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Basic Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Waist Nono.k	10:30 ~ 11:30 Basic Yumena.h		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yui	10:30 ~ 11:30 Basic Yumena.h
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotone.W		12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Yumena.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotone.W		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotone.W	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotone.W
		13:30 ~ 14:30 Basic Yumena.h	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nono.k	14:30 ~ 15:30 Basic Yumena.h		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotone.W	
			15:00 ~ 16:00 Basic Yumena.h	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kotone.W			
			17:30 ~ 18:30 Waist Nono.k				
18:00 ~ 19:00 Basic Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Amau.H	18:00 ~ 19:00 Basic Yumena.h				18:00 ~ 19:00 Basic Miyu.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kotone.W
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotone.W				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg maki.U	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Etsuko	21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kotone.W				21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotone.W

・休職可能レッスン

・クラスの個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週間前までお問い合わせください。
 ・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 jump to burn Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Basic Miyu.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yui		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yui	
	12:00 ~ 13:00 Basic Miyu.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotone.W	12:30 ~ 13:30 Basic Yumena.h		12:00 ~ 13:00 Basic Miyu.S	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning yui	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn yui		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotone.W		
		15:00 ~ 16:00 jump to burn Kotone.W	16:30 ~ 17:30 Waist Yumena.h				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kotone.W					
18:00 ~ 19:00 Basic Yumena.h	18:00 ~ 19:00 Basic Yumena.h				18:00 ~ 19:00 Basic Konoka	18:00 ~ 19:00 Waist Yumena.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotone.W
19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S				19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Basic Miyu.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotone.W
21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S	21:00 ~ 22:00 Waist Yumena.h				21:00 ~ 22:00 Basic Konoka	21:00 ~ 22:00 Waist Yumena.h	21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S

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 Yumena.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotone.W	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S		10:30 ~ 11:30 Basic Nagi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyu.S	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotone.W	12:00 ~ 13:00 Basic Miyu.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm hono		12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.M	12:30 ~ 13:30 Basic Miyu.S	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotone.W	14:30 ~ 15:30 Basic Miyu.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotone.W		
	15:00 ~ 16:00 Basic Miyu.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm hono				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miyu.S					
18:00 ~ 19:00 Basic Miyu.S				18:00 ~ 19:00 Back & Arm miho	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg yui
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotone.W				19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Waist Yumena.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yui
21:00 ~ 22:00 Basic Miyu.S				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yui	21:00 ~ 22:00 Basic Yumena.h	21:00 ~ 22:00 jump to burn Kotone.W

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは可能となります。
 ※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。