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 haru.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aoi.T		10:30 ~ 11:30 Waist haru.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg mai.h
12:00 ~ 13:00 Waist Aoi.T	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn cocoro.f	12:30 ~ 13:00 Back & Arm haru.T	12:30 ~ 13:30 Waist haru.T		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.T
13:30 ~ 14:30 Back & Arm haru.T			13:30 ~ 14:30 Back & Arm haru.T	13:30 ~ 14:30 Basic mai.h	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg mai.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h
				15:00 ~ 16:00 Waist haru.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm haru.T		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm haru.T			
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mai.h	17:30 ~ 18:30 Basic cocoro.f	17:30 ~ 18:30 Back & Arm haru.T	17:30 ~ 18:30 Waist cocoro.f				17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning yuki.H
19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Aoi.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mai.h	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mai.h				19:00 ~ 20:00 Basic mai.h
20:30 ~ 21:30 Basic mai.h	20:30 ~ 21:30 jump to burn cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Waist haru.T	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T				20:30 ~ 21:30 Back & Arm yuki.H

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 Back & Arm yuki.H		10:30 ~ 11:30 Waist haru.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm haru.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f	close	10:30 ~ 11:30 Basic mai.h	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning cocoro.f
12:30 ~ 13:30 jump to burn yuki.H		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.h	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.T		12:00 ~ 13:00 Waist haru.T	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.T
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm haru.T	13:30 ~ 14:30 Basic Rin.T	14:30 ~ 15:30 Waist cocoro.f		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg mai.h	16:30 ~ 17:30 Basic Rin.T			
			17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T				
17:30 ~ 18:30 Basic mai.h	17:30 ~ 18:30 jump to burn cocoro.f	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mai.h				17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 Waist cocoro.f
19:00 ~ 20:00 Waist haru.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm haru.T	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T				19:00 ~ 20:00 Back & Arm haru.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mai.h
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg mai.h	20:30 ~ 21:30 Waist cocoro.f	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg mai.h				20:30 ~ 21:30 Waist haru.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm haru.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 Hip & Leg mai.h	10:30 ~ 11:30 Waist cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Basic cocoro.f	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm haru.T	10:30 ~ 11:30 Basic mai.h	
	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mai.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm haru.T		12:00 ~ 13:00 Basic mai.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg cocoro.f	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg mai.h	13:30 ~ 14:30 Basic Rin.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning cocoro.f		13:30 ~ 14:30 Waist haru.T		
		15:00 ~ 16:00 jump to burn cocoro.f	16:30 ~ 17:30 Waist haru.T				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mai.h					
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mai.h	17:30 ~ 18:30 Back & Arm haru.T				17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning cocoro.f	17:30 ~ 18:30 Waist cocoro.f
19:00 ~ 20:00 Waist haru.T	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mai.h	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg mai.h
20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T	20:30 ~ 21:30 Waist haru.T				20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T	20:30 ~ 21:30 Waist haru.T	20:30 ~ 21:30 jump to burn cocoro.f

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 mai.h	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.T	10:30 ~ 11:30 Waist cocoro.f	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn cocoro.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm haru.T	
12:00 ~ 13:00 Waist haru.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn cocoro.f	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.T		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg cocoro.f	
13:30 ~ 14:30 Basic mai.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm haru.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg cocoro.f		13:30 ~ 14:30 Waist cocoro.f		
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning cocoro.f	16:30 ~ 17:30 Basic Rin.T				
	17:30 ~ 18:30 Waist haru.T					
17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T				17:30 ~ 18:30 Back & Arm haru.T	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.T	17:30 ~ 18:30 Waist haru.T
19:00 ~ 20:00 Back & Arm haru.T				19:00 ~ 20:00 Basic Rin.T	19:00 ~ 20:00 jump to burn cocoro.f	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning cocoro.f
20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T				20:30 ~ 21:30 Waist haru.T	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg cocoro.f

👉 : 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時間前を切ったの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。