

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 Uki.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance aika.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength aika.K	10:30 ~ 11:30 Basic amane.f		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yume.N
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	12:00 ~ 13:00 Basic Uki.S		12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chihiro.N			12:00 ~ 13:00 Basic Uki.S
13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro.N			13:30 ~ 14:30 Basic Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout aika.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chihiro.N		13:30 ~ 14:30 Shape up waist yume.N
				15:00 ~ 16:00 Basic Rin.Y			
					14:30 ~ 15:30 Basic amane.f		
17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Release&Strength aika.K	17:30 ~ 18:30 Waist Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Chihiro.N		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Shape up waist yume.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic Uki.S				19:00 ~ 20:00 Waist Chihiro.N
20:30 ~ 21:30 Back & Spine Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg aika.K	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 jump to burn aika.K				20:30 ~ 21:30 Basic amane.f

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 Uki.S		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yume.N		10:30 ~ 11:30 Waist Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chihiro.N
12:30 ~ 13:30 Back & Spine Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Chihiro.N			12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.Y
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Basic Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Sae		13:30 ~ 14:30 Basic Uki.S	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Chihiro.N		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Sae		
17:30 ~ 18:30 jump to burn aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Chisaki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Uki.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre yume.N		17:30 ~ 18:30 jump to burn aika.K	17:30 ~ 18:30 Waist aika.K
19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Release&Strength aika.K	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chisaki.S				19:00 ~ 20:00 Release&Strength aika.K	19:00 ~ 20:00 Basic Uki.S
20:30 ~ 21:30 Body Balance aika.K	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout aika.K	20:30 ~ 21:30 Basic Uki.S				20:30 ~ 21:30 Basic 未定	20:30 ~ 21:30 Pilates Workout aika.K

👉：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 Uki.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Uki.S		10:30 ~ 11:30 Body Balance aika.K	10:30 ~ 11:30 Basic Uki.S	
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chisaki.S	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y			12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chihiro.N	
	13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Uki.S	12:30 ~ 13:30 Basic Uki.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.K		
		15:00 ~ 16:00 Body Balance aika.K					
			14:30 ~ 15:30 Waist Yuka.F				
17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Uki.S	17:30 ~ 18:30 Basic Uki.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Yuka.F		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Release & Strength aika.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Waist Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y				19:00 ~ 20:00 Waist amane.f	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout aika.K	19:00 ~ 20:00 Basic Uki.S
20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chisaki.S				20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chihiro.N

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 Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout aika.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N		10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Chihiro.N	
12:00 ~ 13:00 Waist aika.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N			12:00 ~ 13:00 Release & Strength aika.K	12:30 ~ 14:30 Basic Uki.S	
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Basic Uki.S	12:30 ~ 13:30 Waist Yuka.F		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout aika.K		
	15:00 ~ 16:00 Waist Chihiro.N					
		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Chihiro.N				
17:30 ~ 18:30 Body Balance aika.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chisaki.S	16:30 ~ 17:30 Basic Yuka.F		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y	17:30 ~ 18:30 jump to burn aika.K
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Uki.S				19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Waist amane.f	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N
20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y				20:30 ~ 21:30 Basic Uki.S	20:30 ~ 21:30 Body Balance aika.K	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.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。