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 YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning YUNA.S		10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Release&Strength YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Basic YUIMI.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning YUNA.S
12:00 ~ 13:00 Release&Strength YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Basic YUIMI.M		12:00 ~ 13:00 Back&Arm misaki.N	12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Aino.H		12:00 ~ 13:00 Basic YUIMI.M
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Aino.H			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre misaki.N	13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.i	14:30 ~ 15:30 Basic Suzu.i		13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S
				15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning YUNA.S	16:30 ~ 17:30 jump to burn Aino.H		
				17:30 ~ 18:30 Basic Suzu.i			
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre misaki.N	18:00 ~ 19:00 Back&Arm misaki.N	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M	18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S				18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i
19:30 ~ 20:30 Back&Arm misaki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Basic YUIMI.M				19:30 ~ 20:30 jump to burn Aino.H
21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre misaki.N	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Aino.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 Basic YUIMI.M		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Aino.H	10:30 ~ 11:30 Basic Suzu.i	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aino.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic YUNA.S	10:30 ~ 11:30 Waist YUNA.S	
12:30 ~ 13:30 jump to burn Aino.H		12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.i	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Basic Suzu.i		12:00 ~ 13:00 jump to burn Aino.H	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning YUNA.S	
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Aino.H	13:30 ~ 14:30 Basic Suzu.i	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Aino.H		13:30 ~ 14:30 Release&Strength YUNA.S		
			15:00 ~ 16:00 Waist YUNA.S	16:30 ~ 17:30 Basic Suzu.i				
			17:30 ~ 18:30 Release&Strength YUNA.S					
18:00 ~ 19:00 Waist YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Basic YUIMI.M					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Aino.H	18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i
19:30 ~ 20:30 Release&Strength YUNA.S	19:30 ~ 20:30 Basic YUIMI.M	19:30 ~ 20:30 Waist YUNA.S					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Aino.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Aino.H
21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning YUNA.S					21:00 ~ 22:00 Waist YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Suzu.i

・体験可能レッスン
 ・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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 Release&Strength YUNA.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aino.H	10:30 ~ 11:30 Waist misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aino.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Suzu.i	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre misaki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Suzu.i	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Aino.H		12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:30 ~ 13:30 jump to burn Aino.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist YUNA.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Aino.H	14:30 ~ 15:30 Basic misaki.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Aino.H		
		15:00 ~ 16:00 Body Balance misaki.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn Aino.H				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Suzu.i					
18:00 ~ 19:00 Body Balance misaki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Suzu.i				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Waist YUNA.S	18:00 ~ 19:00 jump to burn Aino.H
19:30 ~ 20:30 Waist misaki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Body Balance misaki.N
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aino.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance misaki.N				21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Release&Strength YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Waist misaki.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 Body Balance misaki.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Suzu.i	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist misaki.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance misaki.N	
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning YUNA.S	12:00 ~ 13:00 Waist YUNA.S	12:30 ~ 13:30 Basic YUNA.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aino.H	12:30 ~ 13:30 Waist misaki.N	
13:30 ~ 14:30 Basic misaki.N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning YUNA.S	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre misaki.N		13:30 ~ 14:30 Body Balance misaki.N		
	15:00 ~ 16:00 Basic Suzu.i	16:30 ~ 17:30 Waist YUNA.S				
	17:30 ~ 18:30 Release&Strength YUNA.S					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Aino.H				18:00 ~ 19:00 Release&Strength YUNA.S	18:00 ~ 19:00 Basic Suzu.i	18:00 ~ 19:00 Waist YUNA.S
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Aino.H				19:30 ~ 20:30 jump to burn Aino.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Suzu.i	19:30 ~ 20:30 Basic YUNA.S
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Suzu.i				21:00 ~ 22:00 Basic Suzu.i	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning YUNA.S	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Aino.H

・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週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは、尚残りの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。