

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 Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y		10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika
12:00 ~ 13:00 Basic hinata.K	12:30 ~ 13:30 Waist Mirai.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mika	12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Riho.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mika
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mirai.Y			13:30 ~ 14:30 Basic hinata.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mirai.Y	15:30 ~ 16:30 Basic hinata.K		13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M
				15:00 ~ 16:00 Basic hinata.K	17:30 ~ 18:30 Waist Riho.S		
				17:30 ~ 18:30 Basic Ririka.Y			
18:00 ~ 19:00 Basic Ririka.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Mika				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kanna
19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika	19:30 ~ 20:30 Basic hinata.K	19:30 ~ 20:30 Waist Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mika				19:30 ~ 20:30 Basic hinata.K
21:00 ~ 22:00 Basic Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mika	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Asaka.M				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kanna

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 Pilates Cardio Mika		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mika	10:30 ~ 11:30 Basic hinata.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mika		10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mirai.Y
12:30 ~ 13:30 Basic Asaka.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mika	12:00 ~ 13:00 Waist Mika	12:30 ~ 13:30 Basic NOERU.s		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Ririka.Y
		13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M	13:30 ~ 14:30 Basic hinata.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mika		13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M	
			15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mika	16:30 ~ 17:30 Basic NOERU.s			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mika				
18:00 ~ 19:00 Waist Mika	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Waist Mirai.Y				18:00 ~ 19:00 Waist Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y
19:30 ~ 20:30 Basic hinata.K	19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.Y	19:30 ~ 20:30 Basic hinata.K				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mika	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mika
21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mirai.Y				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mika	21:00 ~ 22:00 Basic Asaka.M

👉：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。

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👉 Ririka.Y	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Ririka.Y		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg👉 Mika	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Asaka.M	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 Mirai.Y	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Ririka.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mirai.Y		12:00 ~ 13:00 Basic👉 Asaka.M	12:30 ~ 13:30 Waist👉 NOERU.s	
	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Ririka.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Mirai.Y	14:30 ~ 15:30 Waist👉 Mirai.Y		13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika		
		15:00 ~ 16:00 Basic👉 Ririka.Y	16:30 ~ 17:30 Basic👉 Ririka.Y				
		17:30 ~ 18:30 Basic👉 Ririka.Y					
18:00 ~ 19:00 Basic👉 Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning👉 Mirai.Y				18:00 ~ 19:00 Basic👉 Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Waist👉 Mirai.Y
19:30 ~ 20:30 Basic👉 Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Waist👉 Mirai.Y				19:30 ~ 20:30 Basic👉 Ririka.Y	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Ririka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm👉 Mirai.Y
21:00 ~ 22:00 Waist👉 Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Asaka.M				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mika	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning👉 Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Ririka.Y

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 Punch Mika	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Asaka.M	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Reina.I		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning👉 Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Ririka.Y	
12:00 ~ 13:00 Basic👉 Asaka.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mika	12:30 ~ 13:30 Basic👉 Asaka.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm👉 Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mirai.Y	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm👉 Mika	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Asaka.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Mika		13:30 ~ 14:30 Basic👉 Ririka.Y		
	15:00 ~ 16:00 Waist👉 Mika	16:30 ~ 17:30 Waist👉 Reina.I				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg👉 Mika					
18:00 ~ 19:00 Basic👉 Ririka.Y				18:00 ~ 19:00 Basic👉 Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Waist👉 Mika	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg👉 Mika
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning👉 Mirai.Y				19:30 ~ 20:30 ヘルプ	19:30 ~ 20:30 Basic👉 Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning👉 Mirai.Y
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mirai.Y				21:00 ~ 22:00 Basic👉 Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mika	21:00 ~ 22:00 Basic👉 Ririka.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。