

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Advance Ami.H	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Waist AN.S	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	close	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Miharu.K
11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Pilates Cardio Yumi	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Advance Ami.H	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Ami.H		11:30 ~ 12:30 Power up Control Ami.H
13:00 ~ 14:00 Back & Spine Ami.H	13:00 ~ 14:00 Waist Mirai.B	13:00 ~ 14:00 jump to burn Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic AN.S	13:00 ~ 14:00 Body Balance Yumi		13:00 ~ 14:00 jump to burn Miharu.K
14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Yuuki	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Mirai.B	14:30 ~ 15:30 jump to burn Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yumi		14:30 ~ 15:30 Advance Ami.H
				16:00 ~ 17:00 Release&Strength Yumi	16:00 ~ 17:00 Power up Control Ami.H		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Yumi	17:30 ~ 18:30 Basic Rio.Y		
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Power up Control Ako	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yumi	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Yumi		18:00 ~ 19:00 Basic AN.S
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Yumi	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yumi				19:30 ~ 20:30 Hip Punch Mirai.B
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Ako	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Yumi				21:00 ~ 22:00 Waist AN.S

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Body Balance Yumi	10:00 ~ 11:00 jump to burn Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Yumi	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Mirai.B	10:00 ~ 11:00 jump to burn Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y
11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Waist Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Yuuki	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Hitomi	11:30 ~ 12:30 Body Balance Yumi	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Pilates Workout Yumi
13:00 ~ 14:00 Back & Arm Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Yumi	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Waist Yumi	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Yumi
	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Advance Hitomi	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Yumi	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Reina.I
			16:00 ~ 17:00 Back & Arm Yuuki	16:00 ~ 17:00 jump to burn Miharu.K			
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mirai.B	17:30 ~ 18:30 Power up Control Hitomi			
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Yumi	19:00 ~ 20:00 Body Balance Yuuki	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Advance Ami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Ami.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yumi	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mirai.B	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miharu.K			19:30 ~ 20:30 Waist Yumi	19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Ami.H
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mirai.B	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miharu.K			21:00 ~ 22:00 Power up Control Ami.H	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Ami.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miharu.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
10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Yumi	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ami.H	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Back & Spine Ako	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Naco	10:00 ~ 11:00 Reset Flow Miharu.K
11:30 ~ 12:30 Waist Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Ami.H	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Release&Strength Ami.H	11:30 ~ 12:30 Advance Ami.H	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Yumi	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Miharu.K
13:00 ~ 14:00 Power up Control Ami.H	13:00 ~ 14:00 Waist Yumi	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg Miharu.K	13:00 ~ 14:00 Pilates Barre Ako	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Hip Punch Mirai.B
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Yu.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miharu.K	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y	14:30 ~ 15:30 Power up Control Ako	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg AIRE.u	14:30 ~ 15:30 Waist NOERU.S
		16:00 ~ 17:00 Waist Mirai.B	16:00 ~ 17:00 Animal Stretch Ami.H				
		17:30 ~ 18:30 Basic Rio.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Mirai.B				
18:00 ~ 19:00 Body Balance Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mirai.B	19:00 ~ 20:00 jump to burn Miharu.K	19:00 ~ 20:00 Basic Rio.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Yumi	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mirai.B	18:00 ~ 19:00 Shape up waist mizuki.H
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Ami.H			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Yumi	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Yumi	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mirai.B	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Yumi
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mirai.B			21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Reset Flow Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Yumi	21:00 ~ 22:00 Body Balance mizuki.H

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Miharu.K	10:00 ~ 11:00 Basic Rio.Y	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre Mirai.B	10:00 ~ 11:00 Body Balance Yumi	10:00 ~ 11:00 Back & Arm Nonka.K	10:00 ~ 11:00 Shape up waist Yumi
11:30 ~ 12:30 jump to burn Miharu.K	11:30 ~ 12:30 Power up Control Yumi	11:30 ~ 12:30 Basic Rio.Y	11:30 ~ 12:30 Hip Punch Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Mirai.B	11:30 ~ 12:30 Reset Flow Yumi	11:30 ~ 12:30 Back & Spine Yumi
13:00 ~ 14:00 Basic AKIHO.B	13:00 ~ 14:00 Reset Flow Yumi	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Ami.H	13:00 ~ 14:00 Basic Rio.Y	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Mirai.B	13:00 ~ 14:00 Animal Stretch Yumi	13:00 ~ 14:00 Pilates Cardio Yumi
	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Waist Mirai.B	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg AIRE.u		14:30 ~ 15:30 Waist NOERU.S	14:30 ~ 15:30 Basic Rio.Y
	16:00 ~ 17:00 Back & Spine Yumi	16:00 ~ 17:00 Basic Rio.Y				
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mirai.B	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mirai.B				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mirai.B	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Mirai.B	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Ami.H	18:00 ~ 19:00 Power up Control Yumi	18:00 ~ 19:00 Advance Ami.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Miharu.K	18:00 ~ 19:00 Basic Rio.Y
19:30 ~ 20:30 Basic Suzu.i			19:30 ~ 20:30 Basic Rio.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miharu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Ami.H	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miharu.K
21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B			21:00 ~ 22:00 Waist Yumi	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Mirai.B

👉: 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。