

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg minori.T	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength haruna
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho.N	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Akari	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning minori.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg tina.H	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 jump to burn haruna		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg tina.H
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Rico.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	13:30 ~ 14:30 Waist Miho.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg tina.H		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio haruna
				15:00 ~ 16:00 Release&Strength minori.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio haruna		
				16:30 ~ 17:30 Basic Maki.H			
				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N			
18:00 ~ 19:00 Advance asuka	18:00 ~ 19:00 Basic tina.H	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H	18:00 ~ 19:00 Release&Strength minori.T				18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg tina.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Akari	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout minori.T	19:30 ~ 20:30 Basic tina.H				19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H
21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg tina.H	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre minori.T				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miho.N

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 Maki.H	10:30 ~ 11:30 Waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T	10:30 ~ 11:30 Release&Strength minori.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn haruna	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning hiyo	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mana.H	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho.N	12:30 ~ 13:30 Waist Miho.N	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maki.H
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho.N	13:30 ~ 14:30 Release&Strength minori.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg tina.H	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning haruna		13:30 ~ 14:30 Advance hiyo	
			15:00 ~ 16:00 Basic Maki.H	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Miho.N			
			16:30 ~ 17:30 Pilates Workout minori.T				
			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg tina.H				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength minori.T	18:00 ~ 19:00 Advance hiyo	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.T	18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N	18:00 ~ 19:00 Release&Strength minori.t
19:30 ~ 20:30 Waist Miho.N	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg tina.H			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg tina.H	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning minori.t
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg minori.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg hiyo	21:00 ~ 22:00 Basic tina.H			21:00 ~ 22:00 Pilates Workout minori.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg tina.H

👉：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 Pilates Workout minori.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Basic Mitsuki.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg tina.H	10:30 ~ 11:30 Basic tina.H
12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength minori.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miho.N	12:30 ~ 13:30 Back & Spine minori.T	12:00 ~ 13:00 Basic tina.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Miho.N	12:30 ~ 13:30 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre minori.T
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning minori.T	13:30 ~ 14:30 Basic tina.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg minori.T	14:30 ~ 15:30 Basic tina.H	13:30 ~ 14:30 Advance runa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg tina.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg tina.H
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mitsuki.O	16:30 ~ 17:30 Release&Strength minori.T	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout minori.T			
		16:30 ~ 17:30 Waist Miho.N		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg tina.H			
		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.T		18:00 ~ 19:00 jump to burn runa			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn runa				18:00 ~ 19:00 Waist Miho.N	18:00 ~ 19:00 Back & Spine minori.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.H
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mana.H	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H				19:30 ~ 20:30 Advance runa	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N
21:00 ~ 22:00 Waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio runa				21:00 ~ 22:00 jump to burn runa	21:00 ~ 22:00 Release&Strength minori.T	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H

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 tina.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning runa	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Waist Miho.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength minori.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T
12:00 ~ 13:00 Advance runa	12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.M	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout minori.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning minori.T	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg tina.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn runa
13:30 ~ 14:30 Waist tina.H	13:30 ~ 14:30 Power up Control runa	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Maki.H		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Miho.N		13:30 ~ 14:30 Release&Strength minori.T
	15:00 ~ 16:00 Waist Miho.N	16:30 ~ 17:30 Back & Spine minori.T				
	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Haruka.M					
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miho.N					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg minori.T			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg tina.H	18:00 ~ 19:00 Waist tina.H	18:00 ~ 19:00 Power up Control runa	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa
19:30 ~ 20:30 Basic Miho.N			19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.H	19:30 ~ 20:30 Waist tina.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N
21:00 ~ 22:00 Back & Spine minori.T			21:00 ~ 22:00 Waist tina.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg tina.H	21:00 ~ 22:00 Advance runa	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.H

👉: 体験可能レッスン  
👈: クラスの開催がキャンセルまたは休みの場合はお問い合わせください。詳細はWEBサイトまでご確認ください。