

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 Release&Strength Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O		10:30 ~ 11:30 Waist Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nao.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg lisa.y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:30 ~ 13:00 Basic SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg lisa.y		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nao.M
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y			13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nao.M	14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T		13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O
				15:00 ~ 16:00 jump to burn Kayoko.T	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T		
17:30 ~ 18:30 Waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M
19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Nao.M	20:30 ~ 21:30 jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Kayoko.T				20:30 ~ 21:30 Waist Nao.M

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 Nao.M		10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y
12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Waist Nao.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:30 ~ 13:30 Waist Kayoko.T
		13:30 ~ 14:30 jump to burn Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nao.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Kayoko.T	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg lisa.y	16:30 ~ 17:30 Basic SHIORI.O			
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O			17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T
19:00 ~ 20:00 Release&Strength Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Body Balance Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O				19:00 ~ 20:00 Waist Nao.M	19:00 ~ 20:00 jump to burn Kayoko.T
20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Nao.M				20:30 ~ 21:30 Basic SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 未確定

・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週間前までお問い合わせください。
 ・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 jump to burn Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kayoko.T	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist Nao.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O	
	13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y	14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T		13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O		
		15:00 ~ 16:00 Basic Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Nao.M				
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未確定	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y			17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M
19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 未確定				19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Nao.M
20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T				20:30 ~ 21:30 Release & Strength Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.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 Body Balance Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O		
12:00 ~ 13:00 Basic SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:30 ~ 13:30 Basic Nao.M		12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kayoko.T		
13:30 ~ 14:30 Release & Strength Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg lisa.y		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nao.M			
	15:00 ~ 16:00 Waist Nao.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nao.M					
17:30 ~ 18:30 Waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Nao.M				17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y					19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Back & Arm SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y
20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M					20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 Body Balance 未確定

・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付けください。
 ・レッスン開始前1週間前までのごキャンセルは前日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。