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 Ami.J	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Wako		10:30 ~ 11:30 Body Balance Wako	10:30 ~ 11:30 Waist Ami.J	10:30 ~ 11:30 Body Balance Wako		10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F
12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Waist Ami.J		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.J	12:30 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kazuna.K		12:00 ~ 13:00 Waist Ami.J
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kazuna.K			13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Wako	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ami.J	14:30 ~ 15:30 Basic Miu.F		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ami.J
				15:00 ~ 16:00 Basic Miu.F	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kazuna.K		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kazuna.K			
18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ami.J	18:00 ~ 19:00 Basic Ami.J	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kazuna.K				18:00 ~ 19:00 Release&Strength Wako
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kazuna.K	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kazuna.K	19:30 ~ 20:30 Basic Ami.J				19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Wako	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Wako	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.J	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kazuna.K				21:00 ~ 22:00 jump to burn Wako

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 Shape up waist Wako		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Wako	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mizuki.O	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Wako	10:30 ~ 11:30 Basic Miu.F
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kazuna.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mizuki.O	12:00 ~ 13:00 Waist Ami.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kazuna.K		12:00 ~ 13:00 Basic Miu.F	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mizuki.O
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kazuna.K	13:30 ~ 14:30 Basic Miu.F	14:30 ~ 15:30 Waist Ami.J		13:30 ~ 14:30 jump to burn Mizuki.O	
			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Ami.J	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F			
			17:30 ~ 18:30 jump to burn Mizuki.O				
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Wako	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mizuki.O				18:00 ~ 19:00 Body Balance Wako	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F
19:30 ~ 20:30 Waist Ami.J	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kazuna.K				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mizuki.O
21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Wako	21:00 ~ 22:00 Waist Ami.J				21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Waist Wako

👉：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 Basic 🍃 Miu.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Wako	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Miu.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Mizuki.O	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Wako		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Body Balance Wako	
	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Mizuki.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mizuki.O		
		15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Wako				
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mizuki.O					
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Wako	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mizuki.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Wako	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Mizuki.O				19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Mizuki.O	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Miu.F
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Miu.F	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 未定	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Miu.F	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Wako

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 jump to burn Wako	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未定		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 未定	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Wako		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Wako	
13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Wako	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 未定		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K		
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mizuki.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K				
	17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 未定					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mizuki.O				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 未定	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Wako
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Wako	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Mizuki.O				21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Wako	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Kazuna.K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Wako

🍃 : 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。