

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 jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sayaka.T		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mai.M	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Sayaka.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mao.y
12:00 ~ 13:00 Back&Arm mao.y	12:30 ~ 13:30 Basic momoka.M		12:30 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:30 ~ 13:00 Pilates Barre mai.M	12:30 ~ 13:30 Basic momoka.M		12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T
13:30 ~ 14:30 Waist Sayaka.T			13:30 ~ 14:30 Back&Arm mai.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Sayaka.T		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Sayaka.T
				15:00 ~ 16:00 Hip&Leg mai.M	16:30 ~ 17:30 Basic momoka.M		
				17:30 ~ 18:30 Advance mai.M			
18:00 ~ 19:00 Basic momoka.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Sayaka.T				18:00 ~ 19:00 Pilates Workout mao.y
19:30 ~ 20:30 Back&Spine mao.y	19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M	19:30 ~ 20:30 Advance mai.M				19:30 ~ 20:30 Back&Spine mao.y
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mao.y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Waist Sayaka.T				21:00 ~ 22:00 Basic momoka.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 Basic momoka.M		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Back&Spine mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mai.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mai.M
12:30 ~ 13:30 Waist Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:00 ~ 13:00 Back&Arm mao.y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Sayaka.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mao.y	12:30 ~ 13:30 Advance mai.M
		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg mai.M	13:30 ~ 14:30 Basic Sayaka.T	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg mao.y		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M	
			15:00 ~ 16:00 Pilates Workout mao.y	16:30 ~ 17:30 Basic Sayaka.T			
			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio mao.y				
18:00 ~ 19:00 jump to burn mao.y	18:00 ~ 19:00 Basic mao.y	18:00 ~ 19:00 Waist Sayaka.T				18:00 ~ 19:00 Body Balance Sayaka.T	18:00 ~ 19:00 Basic momoka.M
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M				19:30 ~ 20:30 Basic mai.M	19:30 ~ 20:30 Back&Spine mao.y
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mao.y	21:00 ~ 22:00 Back&Spine mao.y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sayaka.T				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Sayaka.T	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mao.y

・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 momoka.M	10:30 ~ 11:30 Back&Arm mai.M	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Advance mai.M	
	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:30 ~ 13:30 Advance mai.M		12:00 ~ 13:00 Waist Sayaka.T	12:30 ~ 13:30 Basic momoka.M	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Sayaka.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M	14:30 ~ 15:30 Basic momoka.M		13:30 ~ 14:30 Basic momoka.M		
		15:00 ~ 16:00 Basic momoka.M	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg mai.M				
		17:30 ~ 18:30 Hip&Leg mai.M					
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back&Arm mai.M				18:00 ~ 19:00 Hip&Leg mai.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mao.y	18:00 ~ 19:00 Back&Spine mao.y
19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Basic mai.M
21:00 ~ 22:00 Basic Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre mai.M				21:00 ~ 22:00 Advance mai.M	21:00 ~ 22:00 Back&Spine mao.y	21:00 ~ 22:00 jump to burn mao.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 Shape up waist Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Waist momoka.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout mao.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg mao.y	10:30 ~ 11:30 Basic momoka.M	
12:00 ~ 13:00 Basic momoka.M	12:00 ~ 13:00 Advance mai.M	12:30 ~ 13:30 Basic momoka.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mao.y	12:30 ~ 13:30 Back&Arm mai.M	
13:30 ~ 14:30 Waist momoka.M	13:30 ~ 14:30 Basic momoka.M	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg mao.y		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M		
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre mai.M	16:30 ~ 17:30 Waist momoka.M				
	17:30 ~ 18:30 Basic momoka.M					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre mai.M				18:00 ~ 19:00 Waist momoka.M	18:00 ~ 19:00 Back&Spine mao.y	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Sayaka.T
19:30 ~ 20:30 Basic momoka.M				19:30 ~ 20:30 Back&Arm mai.M	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Sayaka.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout mao.y
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg mai.M				21:00 ~ 22:00 Basic momoka.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mao.y	21:00 ~ 22:00 Basic mai.M

・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。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前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に引当り制限されます。