

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 Basic Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength pure	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	10:30 ~ 11:30 Hip Punch pure	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio pure
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y
13:30 ~ 14:30 Basic Mashiro.I	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch pure	13:30 ~ 14:30 Body Balance Airi	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Basic Rikako.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Cocono.H		13:30 ~ 14:30 Release&Strength pure
15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Cocono.H		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio pure		15:00 ~ 16:00 Back & Arm misaki.h	15:00 ~ 16:00 Release&Strength pure		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Koharu.K
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Cocono.H	16:30 ~ 17:30 Waist Cocono.H		
				18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y	18:00 ~ 19:00 Power up Control pure		
17:00 ~ 18:00 Hip Punch pure	17:00 ~ 18:00 Basic Airi	17:00 ~ 18:00 Animal Stretch pure	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Airi	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Cocono.H			17:00 ~ 18:00 Waist Koharu.K
18:30 ~ 19:30 Waist Hikari	18:30 ~ 19:30 Power up Control pure	18:30 ~ 19:30 Pilates Barre Airi	18:30 ~ 19:30 Back & Arm Hikari				18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y
20:00 ~ 21:00 Pilates Cardio pure	20:00 ~ 21:00 Back & Arm Hikari	20:00 ~ 21:00 Release&Strength pure	20:00 ~ 21:00 Body Balance Airi				20:00 ~ 21:00 Back & Arm Koharu.K

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 Barre Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Power up Control pure	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch pure	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Cocono.H
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout pure	12:00 ~ 13:00 Waist Natsuki.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Natsuki.F	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm pure	12:00 ~ 13:00 Body Balance Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio pure
13:30 ~ 14:30 Waist Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch pure	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Cocono.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Basic Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Waist Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Cocono.H
	15:00 ~ 16:00 Basic Natsuki.F		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch pure	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Airi		15:00 ~ 16:00 Power up Control pure	
			16:30 ~ 17:30 Waist Natsuki.F	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout Cocono.H			
			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio pure	18:00 ~ 19:00 Hip Punch pure			
	17:00 ~ 18:00 Hip & Leg Airi	17:00 ~ 18:00 jump to burn Natsuki.F	19:30 ~ 20:30 Basic Rikako.Y		17:00 ~ 18:00 Waist Natsuki.F	17:00 ~ 18:00 Back & Arm Natsuki.F	17:00 ~ 18:00 Pilates Barre Cocono.H
18:30 ~ 19:30 Shape up waist Airi	18:30 ~ 19:30 Release&Strength pure	18:30 ~ 19:30 Hip & Leg Cocono.H			18:30 ~ 19:30 Shape up waist Airi	18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y	18:30 ~ 19:30 Hip Punch pure
20:00 ~ 21:00 Basic Rikako.Y	20:00 ~ 21:00 Body Balance Airi	20:00 ~ 21:00 Waist Natsuki.F			20:00 ~ 21:00 Basic Natsuki.F	20:00 ~ 21:00 jump to burn Natsuki.F	20:00 ~ 21:00 Basic Rikako.Y

・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 Waist Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Waist Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Basic Airi	10:30 ~ 11:30 jump to burn Airi	10:30 ~ 11:30 Basic Rikako.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout pure	10:30 ~ 11:30 Advance Hikari
12:00 ~ 13:00 Back&Spine Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Waist Nanami	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Airi	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Airi
13:30 ~ 14:30 Basic Rikako.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Release&Strength pure	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Airi	13:30 ~ 14:30 Power up Control pure	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio pure
15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Airi		15:00 ~ 16:00 Back&Spine Cocono.H	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nanami	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch pure	15:00 ~ 16:00 Basic Rikako.Y		15:00 ~ 16:00 Basic Airi
		16:30 ~ 17:30 Back&Arm Natsuki.F	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Airi	16:30 ~ 17:30 Body Balance Airi			
		18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio pure	18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y			
17:00 ~ 18:00 Pilates Workout Cocono.H	17:00 ~ 18:00 Pilates Barre Airi	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Cocono.H		19:30 ~ 20:30 Power up Control pure	17:00 ~ 18:00 Pilates Barre Airi		17:00 ~ 18:00 Hip Punch pure
18:30 ~ 19:30 Body Balance Airi	18:30 ~ 19:30 Pilates Workout pure				18:30 ~ 19:30 Back&Arm pure	18:30 ~ 19:30 Advance Cocono.H	18:30 ~ 19:30 Reset Flow Hikari
20:00 ~ 21:00 Back&Arm Natsuki.F	20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Airi				20:00 ~ 21:00 Animal Stretch Airi	20:00 ~ 21:00 Shape up waist Airi	20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Airi

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 Power up Control Rio	10:30 ~ 11:30 Body Balance Airi	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Natsuki.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Airi	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Basic Cocono.H	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Hikari
12:00 ~ 13:00 Waist Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Basic Rikako.Y	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Airi	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Cocono.H	12:00 ~ 13:00 Back&Arm pure	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch Airi	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Cocono.H
13:30 ~ 14:30 Body Balance Rio	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Airi	13:30 ~ 14:30 Basic Natsuki.F	13:30 ~ 14:30 Body Balance Airi	13:30 ~ 14:30 Waist Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Advance Cocono.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Airi
	15:00 ~ 16:00 Advance Hikari	15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Airi		15:00 ~ 16:00 Shape up waist sora		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Cocono.H
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Airi	16:30 ~ 17:30 Basic Rikako.Y				
	18:00 ~ 19:00 Basic Rikako.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Natsuki.F				
17:00 ~ 18:00 Back&Spine Cocono.H	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hikari		17:00 ~ 18:00 Waist Cocono.H	17:00 ~ 18:00 Stretch&Conditioning Cocono.H	17:00 ~ 18:00 Pilates Cardio pure	17:00 ~ 18:00 Hip&Leg Airi
18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y			18:30 ~ 19:30 Basic Rikako.Y	18:30 ~ 19:30 Advance sora	18:30 ~ 19:30 Hip&Leg Airi	18:30 ~ 19:30 Back&Spine Cocono.H
20:00 ~ 21:00 Stretch&Conditioning Cocono.H			20:00 ~ 21:00 Hip&Leg Airi	20:00 ~ 21:00 Pilates Workout pure	20:00 ~ 21:00 Release&Strength pure	20:00 ~ 21:00 Basic Rikako.Y

：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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。

・レッスンの開始時間1週間前までのキャンセルは初回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。