

08/01	08/02	08/03	08/04	08/05	08/06	08/07	08/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kazuki.I
12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.y	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn Miku.y	12:30 ~ 13:30 Waist Arisa.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sonomi.M
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sonomi.M	13:30 ~ 14:30 Waist Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miku.y		13:30 ~ 14:30 Waist Arisa.Y			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I
	15:00 ~ 16:00 jump to burn Miku.y	16:30 ~ 17:30 Basic Hina.N					
	17:30 ~ 18:30 Basic Hina.N						
18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y				18:00 ~ 19:00 Basic Sonomi.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sonomi.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Basic Arisa.Y
19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kazuki.I	19:30 ~ 20:30 Basic Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sonomi.M
21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sonomi.M	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16	
土	日	月	火	水	木	金	土	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist Miku.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kazuki.I		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.y	
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 jump to burn Miku.y		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Basic Sonomi.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sonomi.M	
13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N	14:30 ~ 15:30 Waist Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.y			13:30 ~ 14:30 Waist Miku.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.y	
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miku.y						15:00 ~ 16:00 Basic Hina.N	
17:30 ~ 18:30 Waist Arisa.Y							17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sonomi.M	
				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kazuki.I	18:00 ~ 19:00 Basic Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y	
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Miku.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Sonomi.M	
				21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Kazuki.I	21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y	

👉：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。

08/17	08/18	08/19	08/20	08/21	08/22	08/23	08/24	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hina.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y		10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N	
12:30 ~ 13:30 Basic Miku.y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miku.y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miku.y	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Sonomi.M			13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sonomi.M	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	
16:30 ~ 17:30 Waist Miku.y						15:00 ~ 16:00 Waist Arisa.Y	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Miku.y	
							17:30 ~ 18:30 Basic Hina.N	
			18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Arisa.Y		
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y		
			21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.y	21:00 ~ 22:00 Basic Arisa.Y		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miku.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Arisa.Y
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Miku.y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.y	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.N
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sonomi.M			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.y	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miku.y
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Sonomi.M	16:30 ~ 17:30 Basic Hina.N
						17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miku.y
	18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Sonomi.M	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y		
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N		
	21:00 ~ 22:00 Basic Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M		

👉 : 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。