

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

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 Waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nao.M		10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	
12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:30 ~ 13:30 Basic Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg lisa.y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayoko.T	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Nao.M	14:30 ~ 15:30 Basic SHIORI.O		14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Nao.M			14:30 ~ 15:30 Basic SHIORI.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T	
15:00 ~ 16:00 Basic SHIORI.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg lisa.y						15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nao.M	
17:30 ~ 18:30 Release & Strength Kayoko.T				17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nao.M
				19:00 ~ 20:00 Waist Nao.M	19:00 ~ 20:00 Basic Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Waist Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	
				20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Waist Nao.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週間前までにお申し込みしております。
 ・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 Waist Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O		10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O
12:30 ~ 13:30 Release & Strength Kayoko.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Nao.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O	12:00 ~ 13:00 Back & Spine 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist Kayoko.T
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg lisa.y		14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T			14:30 ~ 15:30 Hip & Leg lisa.y	13:30 ~ 14:30 Basic SHIORI.O	14:30 ~ 15:30 Body Balance Kayoko.T
16:30 ~ 17:30 Basic Nao.M						15:00 ~ 16:00 Waist Nao.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg lisa.y
			17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Release & Strength Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M
			19:00 ~ 20:00 Body Balance Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning 未確定	
			20:30 ~ 21:30 Waist Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 jump to burn Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg lisa.y	20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M	

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y		10:30 ~ 11:30 jump to burn Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Basic SHIORI.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm SHIORI.O
	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Nao.M
	14:30 ~ 15:30 Waist Kayoko.T			14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Waist Kayoko.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg lisa.y
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg lisa.y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Nao.M
		17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M	17:30 ~ 18:30 Waist Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kayoko.T
		19:00 ~ 20:00 Back & Arm SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Basic SHIORI.O	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg lisa.y	19:00 ~ 20:00 Back & Spine 未確定	
		20:30 ~ 21:30 Shape up waist Nao.M	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M	20:30 ~ 21:30 Basic SHIORI.O	20:30 ~ 21:30 Back & Arm SHIORI.O	

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのキャンセルは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。