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 erico.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.f	10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine erico.M	10:30 ~ 11:30 Waist 未定		10:30 ~ 11:30 Back & Arm nana.f
12:00 ~ 13:00 Basic Megu.A	12:00 ~ 13:00 Waist nana.f	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout erico.M		12:00 ~ 13:00 Basic Megu.A	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nanami.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Nanami.N
13:30 ~ 14:30 Basic Megu.A	13:30 ~ 14:30 Basic Yuki.I	14:30 ~ 15:30 Basic Megu.A		13:30 ~ 14:30 Release & Strength erico.M			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanami.N
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg nana.f						
17:45 ~ 18:45 Waist erico.M	17:30 ~ 18:30 Basic Yuki.I	16:30 ~ 17:30 Back & Arm erico.M		17:45 ~ 18:45 Basic Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Basic Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Hip & Leg Nanami.N	17:45 ~ 18:45 Waist 未定
19:15 ~ 20:15 Basic Yuki.I				19:15 ~ 20:15 Pilates Workout Nanami.N	19:15 ~ 20:15 Back & Arm 未定	19:15 ~ 20:15 Basic Mashiro.I	19:15 ~ 20:15 Stretch & Conditioning nana.f
20:45 ~ 21:45 Back & Spine erico.M				20:45 ~ 21:45 Hip & Leg Nanami.N	20:45 ~ 21:45 Basic Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Waist 未定	20:45 ~ 21:45 Basic Megu.A

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 Basic Mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	close	10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane		10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A	10:30 ~ 11:30 Release & Strength erico.M
12:00 ~ 13:00 Back & Spine erico.M	12:00 ~ 13:00 Basic Yuki.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Megu.A		12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:00 ~ 13:00 Basic Megu.A
13:30 ~ 14:30 Release & Strength erico.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未定		13:30 ~ 14:30 Waist 未定			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout erico.M
15:00 ~ 16:00 Basic Yuki.I							15:00 ~ 16:00 Waist 未定
17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定	16:30 ~ 17:30 Basic Yuki.I		17:45 ~ 18:45 Pilates Workout Akane	17:45 ~ 18:45 Basic Megu.A	17:45 ~ 18:45 Back & Arm 未定	17:45 ~ 18:45 Release & Strength erico.M	17:30 ~ 18:30 Back & Spine erico.M
			19:15 ~ 20:15 Hip & Leg Akane	19:15 ~ 20:15 Back & Arm 未定	19:15 ~ 20:15 Waist 未定	19:15 ~ 20:15 Basic Yuki.I	
			20:45 ~ 21:45 Basic Mashiro.I	20:45 ~ 21:45 Waist 未定	20:45 ~ 21:45 Basic Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Pilates Workout erico.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 未定	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.f	10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Basic Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout erico.M
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Basic Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Back & Spine erico.M	12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Megu.A
14:30 ~ 15:30 Basic Yuki.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Misaki.J			13:30 ~ 14:30 Waist erico.M	13:30 ~ 14:30 Basic Megu.A	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning erico.M
						15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定	
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Misaki.J		17:45 ~ 18:45 Waist nana.f	17:45 ~ 18:45 Back & Arm 未定	17:45 ~ 18:45 Stretch & Conditioning Misaki.J	17:45 ~ 18:45 Basic Yuki.I	17:30 ~ 18:30 Basic Megu.A	16:30 ~ 17:30 Waist 未定
		19:15 ~ 20:15 Basic Yuki.I	19:15 ~ 20:15 Waist Misaki.J	19:15 ~ 20:15 Basic Yuki.I	19:15 ~ 20:15 Back & Arm 未定		
		20:45 ~ 21:45 Back & Arm nana.f	20:45 ~ 21:45 Basic Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Hip & Leg Misaki.J	20:45 ~ 21:45 Release & Strength erico.M		

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 Basic Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kayoko.T		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未定	10:30 ~ 11:30 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Release & Strength erico.M
	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout erico.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning kayoko.T		12:00 ~ 13:00 Release & Strength erico.M	12:00 ~ 13:00 Basic Yuki.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning erico.M			13:30 ~ 14:30 Basic Yuki.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未定	14:30 ~ 15:30 Basic Yuki.I
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm 未定	
close						
	17:45 ~ 18:45 Waist 未定	17:45 ~ 18:45 Back & Arm 未定	17:45 ~ 18:45 Back & Spine erico.M	17:45 ~ 18:45 Waist 未定	17:30 ~ 18:30 Basic Yuki.I	16:30 ~ 17:30 Back & Spine erico.M
	19:15 ~ 20:15 Back & Arm 未定	19:15 ~ 20:15 Basic Megu.A	19:15 ~ 20:15 Hip & Leg Hiroyo	19:15 ~ 20:15 Basic Megu.A		
	20:45 ~ 21:45 Basic Megu.A	20:45 ~ 21:45 Waist 未定	20:45 ~ 21:45 Back & Arm erico.M	20:45 ~ 21:45 Pilates Workout erico.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。