

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

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

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

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

👉: 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。