

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 Basic Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kasumi.S	10:30 ~ 11:30 Waist Yukina.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Monami.O		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Fuka.y
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kasumi.S	12:00 ~ 13:00 Basic Yukina.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Fuka.y		12:00 ~ 13:00 Waist Yukina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Monami.O
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Fuka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Monami.O	14:30 ~ 15:30 Basic Yukina.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Monami.O			13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O
	15:00 ~ 16:00 Basic Monami.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Fuka.y					
18:00 ~ 19:00 Basic Monami.O	17:30 ~ 18:30 Waist Yukina.K			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kasumi.S
19:30 ~ 20:30 Waist Yukina.K				19:30 ~ 20:30 Basic Monami.O	19:30 ~ 20:30 Waist Yukina.K	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Fuka.y	19:30 ~ 20:30 Basic Yukina.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Monami.O				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Fuka.y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Fuka.y	21:00 ~ 22:00 Basic Monami.O	21:00 ~ 22:00 Waist Yukina.K

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 Monami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Fuka.y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rise.H	10:30 ~ 11:30 Basic Fuka.y		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Monami.O	10:30 ~ 11:30 Waist Yukina.K
12:00 ~ 13:00 Waist Yukina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Yukina.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn Rise.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kasumi.S		12:00 ~ 13:00 Basic Monami.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Monami.O
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kasumi.S	14:30 ~ 15:30 Waist Yukina.K		13:30 ~ 14:30 Basic Yukina.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kasumi.S	13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Monami.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Fuka.y						15:00 ~ 16:00 Waist Yukina.K
17:30 ~ 18:30 Basic Yukina.K			18:00 ~ 19:00 Waist Yukina.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Waist Yukina.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kasumi.S
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kasumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Yukina.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Monami.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Fuka.y	
			21:00 ~ 22:00 Basic Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Waist Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Fuka.y	21:00 ~ 22:00 Basic Fuka.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。

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 Basic Monami.O	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Waist Yukina.K		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Fuka.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Monami.O
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Fuka.y		12:00 ~ 13:00 Basic Fuka.y	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Fuka.y		12:00 ~ 13:00 jump to burn Fuka.y	12:00 ~ 13:00 Basic Monami.O	12:30 ~ 13:30 Waist Kasumi.S
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Fuka.y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kasumi.S			13:30 ~ 14:30 Basic Monami.O	13:30 ~ 14:30 Waist Kasumi.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kasumi.S
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Monami.O						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kasumi.S	16:30 ~ 17:30 Basic Monami.O
			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Yukina.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Monami.O
			19:30 ~ 20:30 Basic Monami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Monami.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Fuka.y	19:30 ~ 20:30 Waist Yukina.K	
			21:00 ~ 22:00 Waist Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Basic Monami.O	21:00 ~ 22:00 Waist Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Monami.O	

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 Waist Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Monami.O		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Fuka.y	10:30 ~ 11:30 Basic Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kasumi.S
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Monami.O	12:30 ~ 13:30 Basic Yukina.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kasumi.S	12:00 ~ 13:00 Waist Yukina.K	12:30 ~ 13:30 jump to burn Fuka.y
	13:30 ~ 14:30 Basic Yukina.K			13:30 ~ 14:30 jump to burn Fuka.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Monami.O	14:30 ~ 15:30 Basic Monami.O
					15:00 ~ 16:00 jump to burn Fuka.y	16:30 ~ 17:30 Waist Yukina.K
		18:00 ~ 19:00 Waist Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Fuka.y	18:00 ~ 19:00 Waist Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Monami.O	17:30 ~ 18:30 Basic Monami.O
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kasumi.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Fuka.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kasumi.S	19:30 ~ 20:30 Basic Monami.O	
		21:00 ~ 22:00 Basic Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kasumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Waist Kasumi.S	

・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キャンセルされる場合は、1週間前までにお申し付けください。  
 ・レッスン開始時刻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が1回に制限されます。