

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🍃 Ayane.S	Shape up waist sora		Back & Arm 🍃 Natsuki.F	Hip & Leg 🍃 sora	Basic 🍃 Ayane.S		Waist 🍃 sora
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	Basic 🍃 Ayane.S		Release&Strength sora	Shape up waist yuki.H	Back & Arm 🍃 yuki.H		Basic 🍃 Ayane.S
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic 🍃 Ayane.S			Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	Release&Strength sora	Basic 🍃 Ayane.S		Release&Strength sora
				15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
				Basic 🍃 Natsuki.F	Waist 🍃 yuki.H		
				17:30 ~ 18:30			
				Back & Arm 🍃 yuki.H			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🍃 yuki.H	Basic 🍃 Natsuki.F	Hip & Leg 🍃 sora	Stretch & Conditioning 🍃 yuki.H				Hip & Leg 🍃 Natsuki.F
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00
Waist 🍃 Natsuki.F	Release&Strength sora	Basic 🍃 Ayane.S	Shape up waist yuki.H				Basic 🍃 Ayane.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30
Stretch & Conditioning 🍃 yuki.H	Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	Shape up waist sora	Basic 🍃 Ayane.S				Back & Arm 🍃 Natsuki.F

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic 🍃 Ayane.S		Hip & Leg 🍃 yuki.H	Basic 🍃 Ayane.S	Shape up waist sora		Stretch & Conditioning 🍃 sora	Hip & Leg 🍃 yuki.H
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm 🍃 Natsuki.F		Basic 🍃 sora	Stretch & Conditioning 🍃 sora	Hip & Leg 🍃 Natsuki.F		Shape up waist sora	Basic 🍃 Ayane.S
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Shape up waist yuki.H	Waist 🍃 Natsuki.F	Release&Strength sora		Back & Arm 🍃 Natsuki.F	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	Back & Arm 🍃 Natsuki.F			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic 🍃 Ayane.S				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Shape up waist sora	Stretch & Conditioning 🍃 yuki.H	Release&Strength sora				Basic 🍃 yuki.H	Waist 🍃 Rena.T
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	Waist 🍃 yuki.H	Back & Arm 🍃 Natsuki.F				Hip & Leg 🍃 Natsuki.F	Back & Arm 🍃 yuki.H
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Release&Strength sora	Basic 🍃 Ayane.S	Waist 🍃 Natsuki.F				Waist 🍃 yuki.H	Basic 🍃 Rena.T

🍃：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時間前を切つての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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	
	Release&Strength	Hip & Leg	Back & Arm		Waist	Release&Strength	
	sora	yuki.H	未確定		Rena.T	sora	
	12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	
	Hip & Leg	Back & Arm	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Waist	
	sora	未確定	Rena.T		未確定	Rena.T	
	13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30		
	Basic	Shape up waist	Basic		Basic		
	Ayane.S	yuki.H	Ayane.S		Rena.T		
		15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				
		Stretch & Conditioning	Waist				
		Rena.T	Rena.T				
		17:30 ～ 18:30					
		Waist					
		Rena.T					
17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30				17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30
Shape up waist	Back & Arm				Release&Strength	Basic	Back & Arm
yuki.H	未確定				sora	Ayane.S	未確定
19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00				19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00
Release&Strength	Waist				Shape up waist	Stretch & Conditioning	Hip & Leg
sora	Rena.T				sora	Rena.T	yuki.H
20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30				20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30
Hip & Leg	Stretch & Conditioning				Basic	Back & Arm	Waist
yuki.H	Rena.T				Ayane.S	未確定	yuki.H

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31
金	土	日	月	火	水	木
10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30		10:30 ～ 11:30	10:30 ～ 11:30	
Shape up waist	Stretch & Conditioning	Release&Strength		Back & Arm	Basic	
yuki.H	Rena.T	sora		未確定	Ayane.S	
12:00 ～ 13:00	12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30		12:00 ～ 13:00	12:30 ～ 13:30	
Back & Arm	Shape up waist	Hip & Leg		Basic	Hip & Leg	
yuki.H	sora	Natsuki.F		Ayane.S	yuki.H	
13:30 ～ 14:30	13:30 ～ 14:30	14:30 ～ 15:30		13:30 ～ 14:30		
Release&Strength	Basic	Waist		Waist		
sora	Rena.T	sora		Rena.T		
	15:00 ～ 16:00	16:30 ～ 17:30				
	Waist	Basic				
	Rena.T	Natsuki.F				
	17:30 ～ 18:30					
	Hip & Leg					
	sora					
17:30 ～ 18:30				17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30	17:30 ～ 18:30
Basic				Stretch & Conditioning	Waist	Shape up waist
Ayane.S				yuki.H	Rena.T	yuki.H
19:00 ～ 20:00				19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00	19:00 ～ 20:00
Waist				Basic	Shape up waist	Hip & Leg
Rena.T				Rena.T	yuki.H	sora
20:30 ～ 21:30				20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30	20:30 ～ 21:30
Basic				Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist
Ayane.S				yuki.H	Rena.T	Rena.T

 : 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時間前を切っの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。