

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 Hip & Leg kana.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi	10:30 ~ 11:30 Waist Mizuki.S		10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Arice.M	12:00 ~ 13:00 Waist kana.s	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mizuki.S		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre kana.s	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hiromi		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mizuki.S
13:30 ~ 14:30 Waist kana.s	13:30 ~ 14:30 Basic kana.s	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg kana.s		13:30 ~ 14:30 Basic kana.s			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.s
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Hiromi	16:30 ~ 17:30 Waist kana.s					
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre kana.s						
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.S	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Rio	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi	17:30 ~ 18:30 Basic haru.T
19:00 ~ 20:00 Basic kana.s				19:00 ~ 20:00 Basic kana.s	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Hiromi	19:00 ~ 20:00 Basic haru.T	19:00 ~ 20:00 Waist haru.T
20:30 ~ 21:30 Pilates Barre kana.s				20:30 ~ 21:30 Shape up waist Mizuki.S	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Rio	20:30 ~ 21:30 Waist haru.T	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Hiromi

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 Shape up waist Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi	close	10:30 ~ 11:30 Waist haru.T	10:30 ~ 11:30 Basic haru.T		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kana.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kana.s
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kana.s	12:30 ~ 13:30 Basic haru.T		12:00 ~ 13:00 Basic haru.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mizuki.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hiromi	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hiromi	12:00 ~ 13:00 Basic haru.T
13:30 ~ 14:30 Back & Arm haru.T	14:30 ~ 15:30 Waist haru.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.s			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre kana.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.s
15:00 ~ 16:00 Basic Mizuki.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Mizuki.S						15:00 ~ 16:00 Waist haru.T
17:30 ~ 18:30 Waist haru.T							17:30 ~ 18:30 Basic haru.T
				17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mizuki.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi	17:30 ~ 18:30 Waist haru.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi
				19:00 ~ 20:00 Back & Arm Hiromi	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning yuuka.Y	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Mizuki.S	19:00 ~ 20:00 Basic haru.T
				20:30 ~ 21:30 Basic Mizuki.S	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yuuka.Y	20:30 ~ 21:30 Basic haru.T	20:30 ~ 21:30 Waist haru.T

・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 kana.s	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kana.s	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre kana.s		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi	10:30 ~ 11:30 Waist Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi	
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Hiromi		12:00 ~ 13:00 Waist haru.T	12:30 ~ 13:30 Basic haru.T		12:00 ~ 13:00 Basic Mizuki.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Hiromi	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre kana.s	
14:30 ~ 15:30 Pilates Barre kana.s		13:30 ~ 14:30 Basic haru.T			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mizuki.S	13:30 ~ 14:30 Basic haru.T	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Hiromi	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Hiromi						15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Mizuki.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kana.s	
							17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi	
			17:30 ~ 18:30 Basic Mizuki.S	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.S	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Rio	17:30 ~ 18:30 Basic haru.T		
			19:00 ~ 20:00 Shape up waist Mizuki.S	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Hiromi	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Mizuki.S	19:00 ~ 20:00 Waist haru.T		
			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Hiromi	20:30 ~ 21:30 Waist Mizuki.S	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Rio	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mizuki.S		

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 haru.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Hiromi		10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.S	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuki.S
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mizuki.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kana.s	12:00 ~ 13:00 Waist haru.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mizuki.S
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mizuki.S			13:30 ~ 14:30 Waist kana.s	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Rio	14:30 ~ 15:30 Waist kana.s
					15:00 ~ 16:00 Basic haru.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre kana.s
					17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Rio	
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre kana.s	17:30 ~ 18:30 Waist haru.T	17:30 ~ 18:30 Basic haru.T	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Hiromi		
	19:00 ~ 20:00 Waist kana.s	19:00 ~ 20:00 Basic haru.T	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Hiromi	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Mizuki.S		
	20:30 ~ 21:30 Basic haru.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg kana.s	20:30 ~ 21:30 Waist haru.T	20:30 ~ 21:30 Shape up waist Mizuki.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週間前までにお願いをいたします。  
 ・レッスンの開始時刻1週間前までキャンセルが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。