

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 Pilates Barre Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mari.y		10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Moeka.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Kurumi.U	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mifuyu	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kurumi.U
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Kurumi.U	12:00 ~ 13:00 Power up Control Mifuyu	12:30 ~ 13:30 Basic Kurumi.U		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Moeka.Y
13:30 ~ 14:30 Waist Moeka.Y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mari.y		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Moeka.Y	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Hitomi.N	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mifuyu		13:30 ~ 14:30 Basic Kurumi.U
				15:00 ~ 16:00 Basic Kurumi.U			
				16:30 ~ 17:30 Advance Mifuyu	16:30 ~ 17:30 Basic Kurumi.U		
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Waist Mari.y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mari.y	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Hitomi.N			18:00 ~ 19:00 Body Balance Mari.y
19:30 ~ 20:30 Back&Spine Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Moeka.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kurumi.U				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Moeka.Y
21:00 ~ 22:00 jump to burn Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Power up Control Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mari.y	21:00 ~ 22:00 Waist Mari.y				21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mari.y

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 jump to burn Mifuyu		10:30 ~ 11:30 Power up Control Mifuyu	10:30 ~ 11:30 Waist Mari.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mari.y	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Hitomi.N	10:30 ~ 11:30 Back&Spine Hitomi.N
12:00 ~ 13:00 Basic Kurumi.U		12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Mifuyu	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Moeka.Y	12:30 ~ 13:30 Advance Mifuyu		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mari.y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mari.y
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mifuyu		13:30 ~ 14:30 Basic Kurumi.U	13:30 ~ 14:30 Back&Spine Hitomi.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Mari.y		13:30 ~ 14:30 Back&Spine Hitomi.N	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Hitomi.N
			15:00 ~ 16:00 Body Balance Mari.y				
			16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Moeka.Y	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Mifuyu			
18:00 ~ 19:00 Waist Moeka.Y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Mari.y	18:00 ~ 19:00 Back&Spine Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Hitomi.N			18:00 ~ 19:00 Advance Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Basic Kurumi.U
19:30 ~ 20:30 Body Balance Mari.y	19:30 ~ 20:30 Basic Kurumi.U	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mifuyu				19:30 ~ 20:30 Waist Kurumi.U	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mari.y
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Moeka.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mari.y	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Hitomi.N				21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mifuyu	21:00 ~ 22:00 Waist Kurumi.U

👉：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。

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 Basic 🍃 Kurumi.U	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mari.y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mari.y	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mifuyu	10:30 ~ 11:30 jump to burn Moeka.Y	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Kurumi.U	12:30 ~ 13:30 jump to burn Moeka.Y		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Mari.y	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Kurumi.U	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mari.y	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mari.y		13:30 ~ 14:30 Power up Control Mifuyu	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Moeka.Y	
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Kurumi.U					
		16:30 ~ 17:30 Back & Spine Hitomi.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Moeka.Y				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mifuyu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Hitomi.N			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Mari.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Hitomi.N
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Moeka.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Hitomi.N				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mari.y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Hitomi.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mifuyu				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mari.y	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Kurumi.U

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 Back & Arm 🍃 Hitomi.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mari.y	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Kurumi.U	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mari.y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N	
12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Kurumi.U	12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Kurumi.U	12:30 ~ 13:30 Body Balance Mari.y		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Hitomi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mari.y	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N	13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Kurumi.U	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Kurumi.U		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mari.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Hitomi.N	
	15:00 ~ 16:00 Body Balance Mari.y					
	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 Kurumi.U	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Mari.y				
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mari.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Mari.y			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Hitomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Kurumi.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Hitomi.N
19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Kurumi.U				19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Kurumi.U	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mari.y	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mari.y
21:00 ~ 22:00 Body Balance Mari.y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Hitomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Kurumi.U	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Hitomi.N

🍃 : 体験可能レッスン  
 . クラスの開催およびインストラクターの都合により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。