

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 Body Balance mami	10:00 ~ 11:00 Pilates Workout Moa	10:30 ~ 11:30 Advance Moa	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Basic Nana.S	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 jump to burn Nana.S	10:30 ~ 11:30 Basic yuri.Y
12:00 ~ 13:00 Basic Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Basic yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mami	11:30 ~ 12:30 Power up Control miho	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yuri.Y
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch mami	13:00 ~ 14:00 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nana.S	13:00 ~ 14:00 jump to burn Nana.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mami	13:00 ~ 14:00 Back & Spine mami	13:30 ~ 14:30 Waist yuri.Y
	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuri.Y	15:00 ~ 16:00 Basic mami		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Etuko.F		14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S	
	16:00 ~ 17:00 Waist yuri.Y	16:30 ~ 17:30 Waist yuri.Y					
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Nana.S	18:00 ~ 19:00 Back & Spine mami					
18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Nana.S		18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Nana.S	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nana.S			19:30 ~ 20:30 Power up Control mami	19:30 ~ 20:30 Basic Nana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mami	19:30 ~ 20:30 Basic yui	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre mami
21:00 ~ 22:00 Basic miho			21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yui	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio mami

08/09	08/10	08/11	08/12	08/13	08/14	08/15	08/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 11:00 Advance Moa	10:30 ~ 11:30 Waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定	10:00 ~ 11:00 Basic Nana.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Haruna.H	10:00 ~ 11:00 Basic Haruna.H
11:30 ~ 12:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Spine mami	12:00 ~ 13:00 Basic Haruna.H	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nana.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio mami	11:30 ~ 12:30 Shape up waist yuri.Y
13:00 ~ 14:00 Basic yuri.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Basic Madoka.y	13:00 ~ 14:00 jump to burn Nana.S	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Basic Haruna.H
14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio mami	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre yuri.Y	14:30 ~ 15:30 Shape up waist yuri.Y	14:30 ~ 15:30 Waist mami		14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S		14:30 ~ 15:30 Reset Flow yuri.Y
16:00 ~ 17:00 Waist mami	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定	16:00 ~ 17:00 Back & Arm 未確定					16:00 ~ 17:00 Hip & Leg Etuko.F
17:30 ~ 18:30 Basic Nana.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yuri.Y					17:30 ~ 18:30 Basic Haruna.H
19:00 ~ 20:00 jump to burn Nana.S		19:00 ~ 20:00 Basic Madoka.y	18:00 ~ 19:00 Basic Haruna.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Key	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch mami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Etuko.F
			19:30 ~ 20:30 Body Balance mami	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yuri.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Nana.S	19:30 ~ 20:30 Hip Punch mami	
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg mami	21:00 ~ 22:00 Power up Control Key	21:00 ~ 22:00 Body Balance mami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.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 Release&Strength mami	10:30 ~ 11:30 Basic Nana.S	10:00 ~ 11:00 Basic Nana.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance mami	10:00 ~ 11:00 Basic Chikae.I	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:00 ~ 11:00 Advance Moa	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chikae.I
12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chikae.I	11:30 ~ 12:30 jump to burn Nana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mami	11:30 ~ 12:30 Back & Arm airi.t	12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuri.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t
13:30 ~ 14:30 Basic Nana.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nana.S	13:00 ~ 14:00 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.H	13:00 ~ 14:00 Basic Chikae.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I	13:00 ~ 14:00 Back & Arm airi.t	13:30 ~ 14:30 Power up Control mami
15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mami		14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Chikae.I		14:30 ~ 15:30 Basic yuri.Y	15:00 ~ 16:00 Basic Chikae.I
16:30 ~ 17:30 Back & Arm airi.t						16:00 ~ 17:00 Hip Punch Key	16:30 ~ 17:30 Back & Spine mami
18:00 ~ 19:00 jump to burn Nana.S						17:30 ~ 18:30 Waist yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance mami
	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm airi.t	18:00 ~ 19:00 Power up Control mami	19:00 ~ 20:00 Basic Haruna.H	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm airi.t	19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Haruna.H		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm airi.t	21:00 ~ 22:00 Release&Strength mami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Basic Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Chikae.I		

08/25	08/26	08/27	08/28	08/29	08/30	08/31
月	火	水	木	金	土	日
	10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Key	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Hip Punch mami	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuri.Y	10:00 ~ 11:00 Back & Arm airi.t	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio mami
	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yuri.Y	11:30 ~ 12:30 Back & Arm airi.t	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Chikae.I	11:30 ~ 12:30 Basic Nana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm airi.t
	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Key	13:30 ~ 14:30 Back & Arm airi.t	13:00 ~ 14:00 Body Balance mami	13:30 ~ 14:30 Waist yuri.Y	13:00 ~ 14:00 Release&Strength mami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chikae.I
	14:30 ~ 15:30 Basic Nana.S		14:30 ~ 15:30 Waist mami		14:30 ~ 15:30 jump to burn Nana.S	15:00 ~ 16:00 Back & Arm airi.t
close					16:00 ~ 17:00 Waist mami	16:30 ~ 17:30 Hip Punch mami
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm airi.t	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuri.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Chikae.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etuko.F	19:00 ~ 20:00 Power up Control mami	
	19:30 ~ 20:30 Basic Nana.S	19:30 ~ 20:30 Back & Spine mami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm airi.t	19:30 ~ 20:30 Basic Chikae.I		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist yuri.Y	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch mami	21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Etuko.F		

👉: 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。