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 rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic mashiro.I	10:30 ~ 11:30 Waist rico.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakura.I	10:30 ~ 11:30 Waist rico.S		10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.J
12:00 ~ 13:00 Waist rico.S	12:00 ~ 13:00 Release&Strength rico.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg sakura.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm marin	12:30 ~ 13:30 Basic Momoka.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sakura.I
13:30 ~ 14:30 Basic rico.S	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sakura.I	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Momoka.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio marin			13:30 ~ 14:30 Basic Momoka.K
	15:00 ~ 16:00 Waist rico.S	16:30 ~ 17:30 Basic mashiro.I					
	17:30 ~ 18:30 Basic mashiro.I						
18:00 ~ 19:00 Body Balance Momoka.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rion.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio marin
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Momoka.K				19:30 ~ 20:30 Basic Misaki.J	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sakura.I	19:30 ~ 20:30 Basic rico.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rion.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sakura.I				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Momoka.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.J	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rion.S	21:00 ~ 22:00 Waist rico.S

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 Release&Strength Momoka.K	10:30 ~ 11:30 Waist Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Waist rico.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakura.I		10:30 ~ 11:30 Basic Rion.S	10:30 ~ 11:30 Waist rico.S	
12:00 ~ 13:00 Basic Rion.S	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Momoka.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sakura.I	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Momoka.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rion.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sakura.I	
13:30 ~ 14:30 Waist Misaki.J	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg sakura.I		13:30 ~ 14:30 Release&Strength rico.S			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sakura.I	13:30 ~ 14:30 Basic Rion.S	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rion.S	16:30 ~ 17:30 Basic Misaki.J						15:00 ~ 16:00 Release&Strength rico.S	
17:30 ~ 18:30 jump to burn Misaki.J							17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rion.S	
				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I	18:00 ~ 19:00 Basic Rion.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rion.S	18:00 ~ 19:00 Waist rico.S	
				19:30 ~ 20:30 Basic Momoka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg rico.S	19:30 ~ 20:30 Waist rico.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sakura.I	
				21:00 ~ 22:00 Body Balance Momoka.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rion.S	21:00 ~ 22:00 Basic Rion.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength rico.S	

👉：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。

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 🍃 Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Rena.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Rion.S	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Rena.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Rion.S	
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio marin		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 sakura.I	12:30 ~ 13:30 Release&Strength rico.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Rena.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Rion.S	12:30 ~ 13:30 Release&Strength rico.S	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rena.T			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 rico.S	13:30 ~ 14:30 jump to burn marin	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Rion.S	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Rion.S						15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Rion.S	16:30 ~ 17:30 Waist 🍃 rico.S	
							17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 Rena.T	
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength rico.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rena.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Rena.T	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 rico.S		
			19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 rico.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Rion.S	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Rena.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength rico.S		
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Rion.S	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Rena.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Momoka.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Momoka.K		

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 🍃 Rena.T	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 rico.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Rion.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Momoka.K
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Rion.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 sakura.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Rion.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I
	13:30 ~ 14:30 jump to burn marin			13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Rion.S	13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Momoka.K	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Momoka.K
					15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 Rion.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I	
	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Momoka.K	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Rena.T	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Rena.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio marin		
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Momoka.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 sakura.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 rico.S	19:30 ~ 20:30 Body Balance Momoka.K		
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 sakura.I	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Rena.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 sakura.I	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 rico.S		

🍃 : 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。