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 Basic rico.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg rico.S		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Momoka.K
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rion.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 mashiro.I		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 rico.S		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio marin			13:30 ~ 14:30 Body Balance 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 Shape up waist Momoka.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rion.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I	18:00 ~ 19:00 jump to burn marin
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Momoka.K				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sakura.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Momoka.K	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 Hip & Leg sakura.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rion.S	21:00 ~ 22:00 Basic 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 Pilates Cardio Momoka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Momoka.K	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 mashiro.I	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Momoka.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sakura.I	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Momoka.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rion.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sakura.I	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rion.S	14:30 ~ 15:30 Basic mashiro.I		13:30 ~ 14:30 Body Balance Momoka.K			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sakura.I	13:30 ~ 14:30 Basic Rion.S	
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Momoka.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Momoka.K						15:00 ~ 16:00 Release&Strength rico.S	
17:30 ~ 18:30 Basic Rion.S							17:30 ~ 18:30 Back & Arm Rion.S	
				18:00 ~ 19:00 Basic mashiro.I	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rico.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rion.S	18:00 ~ 19:00 Waist rico.S	
				19:30 ~ 20:30 Release&Strength rico.S	19:30 ~ 20:30 Basic mashiro.I	19:30 ~ 20:30 Waist rico.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sakura.I	
				21:00 ~ 22:00 Waist rico.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rion.S	21:00 ~ 22:00 Basic Rion.S	21:00 ~ 22:00 Release&Strength rico.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 Rion.S	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 jump to burn 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 mashiro.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 Shape up waist Momoka.K	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 Stretch&Conditioning Rena.T	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Momoka.K		
			21:00 ~ 22:00 Back&Arm Rion.S	21:00 ~ 22:00 Waist Rena.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre 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 Body Balance Momoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg sakura.I
	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 Basic Momoka.K
	13:30 ~ 14:30 jump to burn marin			13:30 ~ 14:30 Basic Rion.S	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Momoka.K	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg sakura.I
					15:00 ~ 16:00 Basic Rion.S	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Momoka.K
					17:30 ~ 18:30 Hip&Leg sakura.I	
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Momoka.K	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.T	18:00 ~ 19:00 Waist Rena.T	18:00 ~ 19:00 jump to burn 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 Pilates Barre Momoka.K		
	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg sakura.I	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning Rena.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance Momoka.K	21:00 ~ 22:00 Waist rico.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週間前までにお申し込みをお願いします。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは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。