

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 Hip & Leg Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning runa.m	10:30 ~ 11:30 Back & Arm runa.m	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K
12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Power up Control Riri		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Riri	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm runa.m	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa.m
15:00 ~ 16:00 Waist Nonka.K		15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Riri		15:00 ~ 16:00 Advance Riri
				16:30 ~ 17:30 Reset Flow Hitomi	16:30 ~ 17:30 Basic Nobue.S		
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Basic natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y		18:00 ~ 19:00 Back & Arm natsumi.N
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning runa.m	19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Waist Nonka.K	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Riri			19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Basic natsumi.N				21:00 ~ 22:00 jump to burn natsumi.N

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 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	10:30 ~ 11:30 Advance Riri	10:30 ~ 11:30 Basic Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Riri	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Riri	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsumi.N
12:00 ~ 13:00 jump to burn natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Riri	12:00 ~ 13:00 Waist Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Riri	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning runa.m	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m
13:30 ~ 14:30 Basic Sayaka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y	13:30 ~ 14:30 jump to burn natsumi.N	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Riri	13:30 ~ 14:30 Basic runa.m	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Riri	13:30 ~ 14:30 Waist Yoko.y
	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S		15:00 ~ 16:00 Basic runa.m	15:00 ~ 16:00 Back & Arm natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Body Balance Yoko.y	
			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg natsumi.N	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio runa.m			
18:00 ~ 19:00 Reset Flow Hitomi	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Natsumi	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Waist Nonka.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning runa.m	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Yoko.y
19:30 ~ 20:30 Body Balance Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm natsumi.N		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Yoko.y	19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S
21:00 ~ 22:00 Waist Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N			21:00 ~ 22:00 Release & Strength Nonka.K	21:00 ~ 22:00 Basic runa.m	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg イストラクター未確定レッスン

👉：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 Back & Arm natsumi.N	10:30 ~ 11:30 Basic Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio runa.m	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定ﾚｯｽﾝ	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nobue.S
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Power up Control Riri	12:00 ~ 13:00 Waist Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm natsumi.N	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Waist Nonka.K
13:30 ~ 14:30 Basic Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Waist Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Hitomi	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa.m	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Riri	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Advance Riri
15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Waist Yoko.y	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Riri	15:00 ~ 16:00 Basic Nobue.S	15:00 ~ 16:00 jump to burn natsumi.N		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Nonka.K
		16:30 ~ 17:30 Release&Strength Nonka.K	16:30 ~ 17:30 Basic Nonka.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm natsumi.N			
18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Riri	18:00 ~ 19:00 Back & Arm natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定ﾚｯｽﾝ	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 jump to burn natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Basic Nobue.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm runa.m	18:00 ~ 19:00 Hip Punch Riri
19:30 ~ 20:30 Advance Riri	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nonka.K		19:30 ~ 20:30 Basic Nobue.S	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Riri	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Hitomi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定ﾚｯｽﾝ
21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mika.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定ﾚｯｽﾝ	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Riri

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 Stretch & Conditioning runa.m	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Riri	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Riri	10:30 ~ 11:30 Body Balance Yoko.y	10:30 ~ 11:30 Advance Riri	10:30 ~ 11:30 Waist Nonka.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika.N
12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yoko.y	12:00 ~ 13:00 Waist Nonka.K	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa.m	12:00 ~ 13:00 Basic Nobue.S
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa.m	13:30 ~ 14:30 Basic Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Waist Nonka.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Yoko.y	13:30 ~ 14:30 Power up Control Riri	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Riri	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio runa.m	15:00 ~ 16:00 Basic Yoko.y		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning runa.m		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Yoko.y
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Yoko.y	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Riri				
18:00 ~ 19:00 Basic Yoko.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm runa.m	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nonka.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa.m	18:00 ~ 19:00 Basic natsumi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm natsumi.N
19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定ﾚｯｽﾝ		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Basic natsumi.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn natsumi.N	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Riri
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yoko.y			21:00 ~ 22:00 Basic Nobue.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm natsumi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ-未確定ﾚｯｽﾝ	21:00 ~ 22:00 Body Balance Yoko.y

👉: 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。