

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 jump to burn Luca	10:30 ~ 11:30 Basic kaho.O		10:30 ~ 11:30 Back&Arm Yuika.Y	10:30 ~ 11:30 Basic kaho.O	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Luca	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yuika.Y
12:00 ~ 13:00 Waist Yuika.Y	12:30 ~ 13:30 Body Balance Sakura.M		12:00 ~ 13:00 Basic nanami.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Luca	12:30 ~ 13:30 Basic kaho.O		12:00 ~ 13:00 Basic nanami.M
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Luca			13:30 ~ 14:30 Waist Yuika.Y	13:30 ~ 14:30 Advance Luca	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Luca		13:30 ~ 14:30 Back&Arm Yuika.Y
				15:00 ~ 16:00 Basic nanami.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Luca		
				17:30 ~ 18:30 Release&Strength Luca			
18:00 ~ 19:00 Basic nanami.M	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Yuika.Y	18:00 ~ 19:00 Basic nanami.M				18:00 ~ 19:00 Basic kaho.O
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuika.Y	19:30 ~ 20:30 Basic kaho.O	19:30 ~ 20:30 Waist Yuika.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Ikumi.S				19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuika.Y
21:00 ~ 22:00 Basic nanami.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic nanami.M	21:00 ~ 22:00 Basic kaho.O				21:00 ~ 22:00 Basic kaho.O

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 Back&Arm Yuika.Y		10:30 ~ 11:30 Basic nanami.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Luca	10:30 ~ 11:30 Basic nanami.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Luca	10:30 ~ 11:30 Advance momo.O
12:30 ~ 13:30 Basic kaho.O		12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O	12:00 ~ 13:00 Basic nanami.M	12:30 ~ 13:30 Waist Yuika.Y		12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O	12:30 ~ 13:30 Basic kaho.O
		13:30 ~ 14:30 Body Balance miho	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Luca	14:30 ~ 15:30 Basic nanami.M		13:30 ~ 14:30 Advance Luca	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Luca	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Yuika.Y			
			17:30 ~ 18:30 Basic kaho.O				
18:00 ~ 19:00 Basic nanami.M	18:00 ~ 19:00 Waist Yuika.Y	18:00 ~ 19:00 Basic nanami.M				18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Luca	18:00 ~ 19:00 jump to burn Luca
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Luca	19:30 ~ 20:30 Basic kaho.O	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Yuika.Y				19:30 ~ 20:30 Waist Yuika.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Luca
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Luca	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Yuika.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Yuika.Y				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Luca	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Luca

・体験可能レッスン
 ・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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 Hip & Leg Luca	10:30 ~ 11:30 Basic nanami.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sakura.M	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuika.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Yuika.Y	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuika.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Yuika.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Yuika.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Luca	12:30 ~ 13:30 Basic kaho.O	
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Luca	13:30 ~ 14:30 Basic kaho.O	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Sakura.M		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Luca		
		15:00 ~ 16:00 Waist Yuika.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Yuika.Y				
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuika.Y					
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Luca	18:00 ~ 19:00 Basic nanami.M				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Luca	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Luca	18:00 ~ 19:00 Basic kaho.O
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Luca	19:30 ~ 20:30 Waist Yuika.Y				19:30 ~ 20:30 Basic nanami.M	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Luca	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Yuika.Y
21:00 ~ 22:00 Basic kaho.O	21:00 ~ 22:00 Basic nanami.M				21:00 ~ 22:00 Advance Luca	21:00 ~ 22:00 Basic nanami.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuika.Y

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 Basic nanami.M	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Luca	10:30 ~ 11:30 Basic kaho.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic kaho.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuika.Y	
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Luca	12:00 ~ 13:00 Basic kaho.O	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Yuika.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuika.Y	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Luca	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Luca	13:30 ~ 14:30 Advance Luca	14:30 ~ 15:30 Basic kaho.O		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Yuika.Y		
	15:00 ~ 16:00 Basic nanami.M	16:30 ~ 17:30 Waist Yuika.Y				
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Luca					
18:00 ~ 19:00 Release&Strength Yuika.Y				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning nono	18:00 ~ 19:00 Basic kaho.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Luca
19:30 ~ 20:30 Waist Yuika.Y				19:30 ~ 20:30 Basic kaho.O	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Luca	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Luca
21:00 ~ 22:00 Basic kaho.O				21:00 ~ 22:00 Waist nono	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Luca	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Yuika.Y

・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付けください。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは前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。