

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Release&Strength minori.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn runa	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kano.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maki.H
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength minori.T	12:30 ~ 13:30 Back & Spine minori.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maki.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm YUKA.I	12:00 ~ 13:00 Back & Spine minori.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Miho.N	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Miho.N
	13:30 ~ 14:30 Basic Maki.H		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre minori.T	13:30 ~ 14:30 Advance runa	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa	14:30 ~ 15:30 Back & Arm kano.k	
					15:00 ~ 16:00 Pilates Workout minori.T	16:30 ~ 17:30 Waist Miho.N	
					16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maki.H		
					18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout minori.T	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H			18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H
	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Miho.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N	19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H	19:30 ~ 20:30 Wais Miho.N			19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio runa
	21:00 ~ 22:00 Waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho.N	21:00 ~ 22:00 Waist Miho.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.H			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg minori.T

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Advance runa	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout minori.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm yuna.H	10:30 ~ 11:30 Basic runa	10:30 ~ 11:30 Miho.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre minori.T	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T
12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho.N	12:00 ~ 13:00 Back & Spine minori.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre runa	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning runa	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout minori.T	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:00 ~ 13:00 Release&Strength runa
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa		13:30 ~ 14:30 Basic yuna.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kano.k	13:30 ~ 14:30 Basic Miho.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Maki.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaori	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa
				15:00 ~ 16:00 Power up Control runa	16:30 ~ 17:30 Release&Strength minori.T	15:00 ~ 16:00 jump to burn Kaori	
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kaori		16:30 ~ 17:30 Waist Maki.H	
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Kaori		18:00 ~ 19:00 Back & Spine minori.T	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg minori.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning minori.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre minori.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maki.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定
19:30 ~ 20:30 Back & Spine minori.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg minori.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength minori.T	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Miho.N				19:30 ~ 20:30 Pilates Workout minori.T
21:00 ~ 22:00 Wais Miho.N	21:00 ~ 22:00 Basic Miho.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maki.H	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Miho.N				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 未確定

👉：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。

09/17	09/18	09/19	09/20	09/21	09/22	09/23	09/24
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Wais Miho.N	Back & Arm Maki.H	Basic Maki.H	Advance runa	Wais Miho.N	jump to burn runa	Stretch & Conditioning minori.T	Pilates Barre runa
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Pilates Cardio runa	Body Balance minori.T	Back & Spine minori.T	Waist Miho.N	Body Balance minori.T	Release&Strength ayaka	Hip & Leg minori.T	Body Balance minori.T
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Basic Maki.H	Waist Maki.H	jump to burn Kaori	Back & Arm Miho.N		Wais Miho.N	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	
			Hip & Leg Kaori	Pilates Barre minori.T		Pilates Workout minori.T	
			16:30 ~ 17:30			16:30 ~ 17:30	
			Basic Miho.N			Miho.N	
			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
			Release&Strength runa			Shape up waist Miho.N	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
Basic Maki.H	Pilates Cardio runa	Power up Control runa			Body Balance minori.T		Shape up waist Miho.N
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30
Back & Arm Maki.H	Hip & Leg minori.T	Leg Lines Miho.N			Pilates Barre runa		Basic Maki.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00
Shape up waist Miho.N	Advance runa	jump to burn runa			Hip & Leg minori.T		Waist Miho.N

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic Maki.H	Back & Spine minori.T	Waist Maki.H	Back & Arm YUKA.I	Back & Arm kano.k	Body Balance minori.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Advance runa	Waist Maki.H	Back & Arm yuna.H	jump to burn runa	Back & Spine minori.T	Back & Arm kano.k
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Wais Maki.H	Body Balance minori.T	Shape up waist Miho.N	Back & Arm YUKA.I		Pilates Barre minori.T
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm yuna.H	Pilates Cardio runa		
		16:30 ~ 17:30			
		Basic Maki.H			
		18:00 ~ 19:00			
		Leg Lines Miho.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Leg Lines Miho.N	Back & Arm Maki.H			Shape up waist Miho.N	Power up Control runa
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Power up Control runa	Advance runa			Basic Maki.H	Waist Miho.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm Miho.N	Hip & Leg runa			Wais Maki.H	Release&Strength runa

👉: 体験可能レッスン

・クラスの種類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。