

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 Hip & Leg special Akane	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsume	12:30 ~ 13:30 Back & Arm megumi.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Akane
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Akane			13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Natsume	14:30 ~ 15:30 Basic Nanako.K	
					15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Natsume	16:30 ~ 17:30 Body Balance Akane	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm megumi.Y		
	18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K		18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y
	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Akane	19:30 ~ 20:30 Basic Natsume	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Natsume	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Natsume		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Natsume	21:00 ~ 22:00 Waist Akane	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Natsume	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume		21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K

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 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Akane		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Akane	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume
12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Basic Nanako.K		12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Natsume	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg special Akane	12:00 ~ 13:00 jump to burn Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y
13:30 ~ 14:30 Body Balance Akane			13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	14:30 ~ 15:30 Waist Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume
				15:00 ~ 16:00 Release&Strength Natsume	16:30 ~ 17:30 Basic Nanako.K	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Akane	
				17:30 ~ 18:30 Basic Nanako.K		17:30 ~ 18:30 Waist Nanako.K	
18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nanako.K			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special Akane
19:30 ~ 20:30 Back & Arm megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Natsume	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume	19:30 ~ 20:30 Waist Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Waist Nanako.K			19:30 ~ 20:30 Body Balance Akane
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special Akane	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K			21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.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。

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 Back & Arm megumi.Y		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsume
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Natsume		12:00 ~ 13:00 Body Balance Akane	12:00 ~ 13:00 Basic Kanami.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Saki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Basic Nanako.K
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Natsume		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Natsume	
			15:00 ~ 16:00 Basic Kanami.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Saki.N		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Natsume	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm megumi.Y			17:30 ~ 18:30 Waist Nanako.K	
18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Akane			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Fuka.y		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special Akane
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg special Akane			19:30 ~ 20:30 Waist Nanako.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm megumi.Y
21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.Y			21:00 ~ 22:00 jump to burn Fuka.y		21:00 ~ 22:00 Body Balance Akane

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsume
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Natsume	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akane	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Akane	12:30 ~ 13:30 Body Balance Akane	12:00 ~ 13:00 Basic Natsume
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Natsume	13:30 ~ 14:30 Waist Nanako.K	14:30 ~ 15:30 jump to burn Akane		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akane
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Akane	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning 未定		
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Akane			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Akane	18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y			18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 未定	19:30 ~ 20:30 Waist Nanako.K
21:00 ~ 22:00 Waist Akane	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 未定			21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special Akane

・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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願しております。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは尚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。