

| 【 09/01 ～ 09/08 】 スケジュール |                                           |                                        |                                              |                                            |                                              |                                           |                                           | 2023/8/15 | ※ |
|--------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|---|
| 0901                     | 0902                                      | 0903                                   | 0904                                         | 0905                                       | 0906                                         | 0907                                      | 0908                                      |           |   |
| Mon                      | Tue                                       | Wed                                    | Thu                                          | Fri                                        | Sat                                          | Sun                                       | Mon                                       |           |   |
|                          | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg special<br>Akane | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nanako.K     |                                              | 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y      | 10:30 ～ 11:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg special<br>Akane | 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y     |           |   |
|                          | 12:00 ～ 13:00<br>Hip&Leg<br>Natsume       | 12:30 ～ 13:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y  |                                              | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Nanako.K         | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y        | 12:30 ～ 13:30<br>Waist<br>Nanako.K        | 12:30 ～ 13:30<br>Pilates Workout<br>Akane |           |   |
|                          | 13:30 ～ 14:30<br>jump to burn<br>Akane    |                                        |                                              | 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Nanako.K         | 13:30 ～ 14:30<br>Shape up waist<br>Natsume   | 14:30 ～ 15:30<br>Basic<br>Nanako.K        |                                           |           |   |
| close                    |                                           |                                        |                                              |                                            | 15:00 ～ 16:00<br>Hip&Leg<br>Natsume          | 16:30 ～ 17:30<br>Body Balance<br>Akane    |                                           |           |   |
|                          |                                           |                                        |                                              |                                            | 17:30 ～ 18:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |                                           |                                           |           |   |
|                          | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>Nanako.K        | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y  | 18:00 ～ 19:00<br>jump to burn<br>Akane       | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nanako.K         |                                              |                                           | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y     |           |   |
|                          | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Nanako.K        | 19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Akane | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Natsume            | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>Natsume        |                                              |                                           | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>Akane         |           |   |
|                          | 21:00 ～ 22:00<br>Back&Arm<br>Natsume      | 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Akane        | 21:00 ～ 22:00<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 21:00 ～ 22:00<br>Shape up waist<br>Natsume |                                              |                                           | 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Nanako.K        |           |   |

| 【 09/09 ～ 09/16 】 スケジュール                  |                                              |                                              |                                              |                                              |                                           |                                          |                                              | 2023/8/15 | ※ |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|---|
| 0909                                      | 0910                                         | 0911                                         | 0912                                         | 0913                                         | 0914                                      | 0915                                     | 0916                                         |           |   |
| Tue                                       | Wed                                          | Thu                                          | Fri                                          | Sat                                          | Sun                                       | Mon                                      | Tue                                          |           |   |
| 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y     | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Akane              |                                              | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>Natsume          | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Nanako.K           | 10:30 ～ 11:30<br>Pilates Workout<br>Akane | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nanako.K       | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>Natsume          |           |   |
| 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Nanako.K        | 12:30 ～ 13:30<br>Basic<br>Nanako.K           |                                              | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Nanako.K           | 12:00 ～ 13:00<br>Shape up waist<br>Natsume   | 12:30 ～ 13:30<br>Hip&Leg special<br>Akane | 12:00 ～ 13:00<br>jump to burn<br>Akane   | 12:00 ～ 13:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |           |   |
| 13:30 ～ 14:30<br>Body Balance<br>Akane    |                                              |                                              | 13:30 ～ 14:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Nanako.K           | 14:30 ～ 15:30<br>Waist<br>Nanako.K        | 13:30 ～ 14:30<br>Basic<br>Nanako.K       | 13:30 ～ 14:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume |           |   |
|                                           |                                              |                                              |                                              | 15:00 ～ 16:00<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 16:30 ～ 17:30<br>Basic<br>Nanako.K        | 15:00 ～ 16:00<br>Shape up waist<br>Akane |                                              |           |   |
|                                           |                                              |                                              |                                              | 17:30 ～ 18:30<br>Basic<br>Nanako.K           |                                           | 17:30 ～ 18:30<br>Waist<br>Nanako.K       |                                              |           |   |
| 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nanako.K        | 18:00 ～ 19:00<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>Saki.N          | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |                                              |                                           |                                          | 18:00 ～ 19:00<br>Hip&Leg special<br>Akane    |           |   |
| 19:30 ～ 20:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y     | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg<br>Natsume          | 19:30 ～ 20:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Nanako.K           |                                              |                                           |                                          | 19:30 ～ 20:30<br>Body Balance<br>Akane       |           |   |
| 21:00 ～ 22:00<br>Hip&Leg special<br>Akane | 21:00 ～ 22:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y        | 21:00 ～ 22:00<br>Shape up waist<br>Natsume   | 21:00 ～ 22:00<br>Basic<br>Nanako.K           |                                              |                                           |                                          | 21:00 ～ 22:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |           |   |

※：後援者レッスン・クラスの開催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週間前までにお断り下さい。・レッスン開催時間1時間前までのごキャンセルは時間外キャンセルとなります。当時間外キャンセルが月1回以上で、翌月の予約可能時間が1回に制限されます。

| 【 09/17 ～ 09/24 】 スケジュール                     |                                    |                                              |                                              |                                              |                                                 |                                              |                                            | 2023/8/15 | ※ |
|----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------|---|
| 0917                                         | 0918                               | 0919                                         | 0920                                         | 0921                                         | 0922                                            | 0923                                         | 0924                                       |           |   |
| Wed                                          | Thu                                | Fri                                          | Sat                                          | Sun                                          | Mon                                             | Tue                                          | Wed                                        |           |   |
| 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |                                    | 10:30 ～ 11:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y        | 10:30 ～ 11:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y           | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>Nanako.K           | 10:30 ～ 11:30<br>Shape up waist<br>Natsume |           |   |
| 12:30 ～ 13:30<br>Hip&Leg<br>Natsume          |                                    | 12:00 ～ 13:00<br>Body Balance<br>Akane       | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Kanami.O           | 12:30 ～ 13:30<br>Back&Arm<br>Saki.N          | 12:30 ～ 13:30<br>Basic<br>Nanako.K              | 12:00 ～ 13:00<br>Waist<br>Nanako.K           | 12:30 ～ 13:30<br>Basic<br>Nanako.K         |           |   |
|                                              |                                    | 13:30 ～ 14:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y        | 13:30 ～ 14:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 14:30 ～ 15:30<br>Shape up waist<br>Natsume   |                                                 | 13:30 ～ 14:30<br>Hip&Leg<br>Natsume          |                                            |           |   |
|                                              |                                    |                                              | 15:00 ～ 16:00<br>Basic<br>Kanami.O           | 16:30 ～ 17:30<br>Back&Arm<br>Saki.N          |                                                 | 15:00 ～ 16:00<br>ReleasedStrength<br>Natsume |                                            |           |   |
|                                              |                                    |                                              | 17:30 ～ 18:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |                                              |                                                 | 17:30 ～ 18:30<br>Waist<br>Nanako.K           |                                            |           |   |
| 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nanako.K           | 18:00 ～ 19:00<br>Waist<br>Nanako.K | 18:00 ～ 19:00<br>Pilates Workout<br>Akane    |                                              |                                              | 18:00 ～ 19:00<br>Stretch&Conditioning<br>Fuka.Y |                                              | 18:00 ～ 19:00<br>Hip&Leg special<br>Akane  |           |   |
| 19:30 ～ 20:30<br>ReleasedStrength<br>Natsume | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Akane    | 19:30 ～ 20:30<br>Hip&Leg special<br>Akane    |                                              |                                              | 19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Nanako.K              |                                              | 19:30 ～ 20:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y      |           |   |
| 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Nanako.K           | 21:00 ～ 22:00<br>Hip&Leg<br>Akane  | 21:00 ～ 22:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y        |                                              |                                              | 21:00 ～ 22:00<br>jump to burn<br>Fuka.Y         |                                              | 21:00 ～ 22:00<br>Body Balance<br>Akane     |           |   |

| 【 09/25 ～ 09/30 】 スケジュール                 |                                                |                                           |                                                |                                                |                                            |  |  | 2023/8/15 | ※ |
|------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|--|-----------|---|
| 0925                                     | 0926                                           | 0927                                      | 0928                                           | 0929                                           | 0930                                       |  |  |           |   |
| Thu                                      | Fri                                            | Sat                                       | Sun                                            | Mon                                            | Tue                                        |  |  |           |   |
|                                          | 10:30 ～ 11:30<br>Waist<br>Nanako.K             | 10:30 ～ 11:30<br>Basic<br>megumi.Y        | 10:30 ～ 11:30<br>Back&Arm<br>megumi.Y          | 10:30 ～ 11:30<br>Hip&Leg<br>Akane              | 10:30 ～ 11:30<br>Shape up waist<br>Natsume |  |  |           |   |
|                                          | 12:00 ～ 13:00<br>ReleasedStrength<br>Natsume   | 12:00 ～ 13:00<br>Pilates Workout<br>Akane | 12:30 ～ 13:30<br>Hip&Leg<br>Akane              | 12:30 ～ 13:30<br>Body Balance<br>Akane         | 12:00 ～ 13:00<br>Basic<br>Natsume          |  |  |           |   |
|                                          | 13:30 ～ 14:30<br>Hip&Leg<br>Natsume            | 13:30 ～ 14:30<br>Waist<br>Nanako.K        | 14:30 ～ 15:30<br>jump to burn<br>Akane         |                                                | 13:30 ～ 14:30<br>Hip&Leg<br>Akane          |  |  |           |   |
|                                          |                                                | 15:00 ～ 16:00<br>Hip&Leg<br>Akane         | 16:30 ～ 17:30<br>Stretch&Conditioning<br>Akane |                                                |                                            |  |  |           |   |
|                                          |                                                | 17:30 ～ 18:30<br>Body Balance<br>Akane    |                                                |                                                |                                            |  |  |           |   |
| 18:00 ～ 19:00<br>Shape up waist<br>Akane | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y          |                                           |                                                | 18:00 ～ 19:00<br>Back&Arm<br>megumi.Y          | 18:00 ～ 19:00<br>Basic<br>Nanako.K         |  |  |           |   |
| 19:30 ～ 20:30<br>Back&Arm<br>Saki.N      | 19:30 ～ 20:30<br>Basic<br>Nanako.K             |                                           |                                                | 19:30 ～ 20:30<br>Stretch&Conditioning<br>Akane | 19:30 ～ 20:30<br>Waist<br>Nanako.K         |  |  |           |   |
| 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Akane          | 21:00 ～ 22:00<br>Stretch&Conditioning<br>Akane |                                           |                                                | 21:00 ～ 22:00<br>Waist<br>Akane                | 21:00 ～ 22:00<br>Hip&Leg special<br>Akane  |  |  |           |   |