

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:30 ~ 11:30 Leg Lines aika.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Chihiro.N		10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength aika.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	
	12:00 ~ 13:00 Waist Chihiro.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Atsuko.a		12:00 ~ 13:00 jump to burn aika.K	12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y		
	13:30 ~ 14:30 Basic aika.K			13:30 ~ 14:30 Waist Rin.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Waist Rin.Y	
					15:00 ~ 16:00 Body Balance aika.K		
						14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Atsuko.a	17:30 ~ 18:30 Waist Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Waist Rin.Y	16:30 ~ 17:30 Basic Rin.Y	
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout aika.K	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Atsuko.a			
	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Leg Lines Chihiro.N			

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 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn aika.K		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Waist Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Basic aika.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Atsuko.a			12:00 ~ 13:00 Basic Rin.Y
13:30 ~ 14:30 Waist Rin.Y			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Leg Lines aika.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Atsuko.a		13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.K
				15:00 ~ 16:00 Waist Rin.Y			
					14:30 ~ 15:30 Hip & Leg aika.K		
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Release&Strength aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic aika.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Atsuko.a	17:30 ~ 18:30 Pilates Workout aika.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Atsuko.a		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Atsuko.a	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y	19:00 ~ 20:00 jump to burn aika.K	19:00 ~ 20:00 Body Balance aika.K				19:00 ~ 20:00 Leg Lines aika.K
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Leg Lines aika.K	20:30 ~ 21:30 Back & Spine Chihiro.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Atsuko.a				20:30 ~ 21:30 Waist Chihiro.N

👉：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 Basic Rin.Y		10:30 ~ 11:30 Body Balance aika.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.Y		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Chihiro.N
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chihiro.N		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Chihiro.N	12:00 ~ 13:00 Waist Rin.Y			12:00 ~ 13:00 Pilates Workout aika.K	12:30 ~ 13:30 Basic aika.K
		13:30 ~ 14:30 Release&Strength aika.K	13:30 ~ 14:30 Basic Asaka.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Atsuko.a			15:00 ~ 16:00 Basic aika.K	
				14:30 ~ 15:30 Waist Rin.Y			
17:30 ~ 18:30 Basic aika.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Waist Rin.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Asaka.M	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Chihiro.N		16:30 ~ 17:30 Release&Strength aika.K	17:30 ~ 18:30 Basic Rin.Y
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Atsuko.a	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y					19:00 ~ 20:00 Waist Rin.Y
20:30 ~ 21:30 Pilates Workout aika.K	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Atsuko.a	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Chihiro.N					20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Atsuko.a

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Atsuko.a
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Basic 未定			12:00 ~ 13:00 Waist Rin.Y
	13:30 ~ 14:30 Waist Chihiro.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Atsuko.a	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Chihiro.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.K
		15:00 ~ 16:00 Basic 未定			
			14:30 ~ 15:30 Back & Arm Atsuko.a		
17:30 ~ 18:30 Leg Lines Chihiro.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Atsuko.a	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Atsuko.a	16:30 ~ 17:30 Waist Chihiro.N		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chihiro.N
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Chihiro.N	19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y				19:00 ~ 20:00 Basic Rin.Y
20:30 ~ 21:30 Basic Rin.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Rin.Y				20:30 ~ 21:30 Leg Lines Chihiro.N

👉 : 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。