

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 Waist 🌿 toshie.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 toshie.H		10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Rena.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Rena.M	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Rena.M	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nanami		12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Shiho.Y	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Rena.M			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 nanami	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 toshie.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌿 Rena.M	
					15:00 ~ 16:00 Basic 🌿 Rena.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 toshie.H		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🌿 nanami	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Shiho.Y			
	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 toshie.H	19:30 ~ 20:30 Release&Strength nanami	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Rena.M	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 toshie.H			
	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Rena.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 toshie.H			

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 Shape up waist nanami	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 toshie.H		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🌿 nanami	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 toshie.H	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 jump to burn RIO
12:00 ~ 13:00 Waist 🌿 toshie.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🌿 Rena.M		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 toshie.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Rena.M	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 toshie.H		12:00 ~ 13:00 Release&Strength RIO
13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 nanami			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌿 nanami	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 toshie.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 nanami
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 toshie.H		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Shiho.Y			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength nanami	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Rena.M
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 nanami	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Rena.M				19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami
21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Rena.M	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Rena.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn nanami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Rena.M				21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Rena.M

🌿：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時間前を切つての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 Hip & Leg nanami		10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Waist toshie.H		10:30 ~ 11:30 Basic toshie.H	10:30 ~ 11:30 Waist toshie.H
12:30 ~ 13:30 Basic Rena.M		12:00 ~ 13:00 Waist nanami	12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Shape up waist nanami	12:30 ~ 13:30 jump to burn nanami
		13:30 ~ 14:30 Release&Strength nanami	13:30 ~ 14:30 Waist toshie.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm toshie.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm toshie.H	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Basic Shiho.Y		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning nanami	
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Shiho.Y			17:30 ~ 18:30 Basic toshie.H	
18:00 ~ 19:00 Basic toshie.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm toshie.H	18:00 ~ 19:00 Waist toshie.H					18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nanami	19:30 ~ 20:30 Basic toshie.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M
21:00 ~ 22:00 Waist toshie.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nanami	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	10/01
木	金	土	日	月	火	水
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm toshie.H		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.M	
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength nanami	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	
		15:00 ~ 16:00 Shape up waist nanami	16:30 ~ 17:30 Waist toshie.H			
		17:30 ~ 18:30 Waist toshie.H				
18:00 ~ 19:00 Waist toshie.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y				18:00 ~ 19:00 Release&Strength nanami	
19:30 ~ 20:30 Basic Rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M				19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y	
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rena.M	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M				21:00 ~ 22:00 Shape up waist nanami	

🌱 : 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。