

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 Basic Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K		10:30 ~ 11:30 Basic Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Basic Kanami.O		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Saki.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Waist Satomi.N	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanami.O			13:30 ~ 14:30 Body Balance Mao	13:30 ~ 14:30 Waist Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Basic Satomi.N	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Saki.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Leika.K	
					17:30 ~ 18:30 Basic Kanami.O		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mao			
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N			
	21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Body Balance Mao	21:00 ~ 22:00 Waist Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Satomi.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 Body Balance Mao	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mao		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saki.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Saki.N
12:00 ~ 13:00 Basic Kanami.O	12:30 ~ 13:30 Waist Mao		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Saki.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Leika.K	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Leika.K
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mao			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Leika.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Saki.N	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Leika.K		13:30 ~ 14:30 Waist Satomi.N
				15:00 ~ 16:00 Basic Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Waist Satomi.N		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Leika.K			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Basic Kanami.O				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mao
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao	19:30 ~ 20:30 Basic Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Saki.N				19:30 ~ 20:30 Waist Satomi.N
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saki.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Saki.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K	21:00 ~ 22:00 Basic Kanami.O				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanami.O

🌿：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。

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 🍃 Leika.K		10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mao	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Saki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanami.O
12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mao		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Saki.N	12:30 ~ 13:00 Waist 🍃 Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanami.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🍃 Leika.K	12:30 ~ 13:30 Waist 🍃 Saki.N
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mao	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Satomi.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Saki.N	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🍃 Leika.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🍃 Kanami.O			
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Satomi.N				
18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Satomi.N				18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Satomi.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Saki.N				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Satomi.N				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 Leika.K

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Kanami.O	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Saki.N
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Leika.K	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Satomi.N
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Saki.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 Kanami.O		13:30 ~ 14:30 Waist 🍃 Saki.N
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Kanami.O		
		17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Saki.N			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kanami.O				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mao
19:30 ~ 20:30 Body Balance Mao	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Satomi.N				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🍃 Leika.K
21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Mao	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Kanami.O				21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 Kanami.O

🍃 : 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。