

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 Pilates Barre Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yui	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mana.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kotone.W
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayari.f	12:00 ~ 13:00 Back & Spine yui	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Suzu.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kaco.f	12:00 ~ 13:00 Waist Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Hono.Y
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yumena.h	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Hono.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Basic Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Lin	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotone.W
	15:00 ~ 16:00 Waist Yumena.h		15:00 ~ 16:00 Back & Arm mana.N		15:00 ~ 16:00 Power up Control Kaco.f	15:00 ~ 16:00 Basic Ayari.F	
					16:30 ~ 17:30 Basic Hono.Y	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Lin	
					18:00 ~ 19:00 Waist Nagi.m	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special Nagi.m	
	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Mami	17:30 ~ 18:30 Basic Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Ayari.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Hono.Y		17:30 ~ 18:30 Back & Arm mana.N
	19:00 ~ 20:00 Basic Yumena.h	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Ayari.f	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg special Nagi.m	19:00 ~ 20:00 Wais Nagi.m			19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Hono.Y
	20:30 ~ 21:30 Reset Flow Mami	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Ayari.f	20:30 ~ 21:30 Basic Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Ayari.f			20:30 ~ 21:30 Back & Arm mana.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 Back & Spine yui	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ayari.F	10:30 ~ 11:30 Basic Yumena.h	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hono.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Yumena.h	10:30 ~ 11:30 Back & Spine lin	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mana.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hono
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyu.S	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Kotone.W	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ayari.f	12:00 ~ 13:00 Power up Control Mami	12:00 ~ 13:00 Wais Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Hono
13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.S	13:30 ~ 14:30 Basic Ayari.F	13:30 ~ 14:30 Waist Yumena.h	13:30 ~ 14:30 Basic Hono.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Basic Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yui
15:00 ~ 16:00 Wais Ayari.F		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kotone.W		15:00 ~ 16:00 Back & Spine Mami	15:00 ~ 16:00 Hip Punch lin	15:00 ~ 16:00 Back & Arm mana.N	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout yui
				16:30 ~ 17:30 Back & Arm mana.N	16:30 ~ 17:30 Basic Nagi.m	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Ayari.f	
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Kotone.W	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ayari.f	18:00 ~ 19:00 Waist Nagi.m	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg mai.M	17:30 ~ 18:30 jump to burn Suzu.K	17:30 ~ 18:30 Body Balance Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Kotone.W	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mana.N			17:30 ~ 18:30 Advance yui
19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Ayari.F	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Suzu.K	19:00 ~ 20:00 jump to burn Suzu.K	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Ayari.f				19:00 ~ 20:00 Waist Nagi.m
20:30 ~ 21:30 Advance mai.M	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kotone.W				20:30 ~ 21:30 Basic Nagi.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 special Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Kotone.W	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sayaka.T	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kaco.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yumena.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayari.f	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayari.f	Basic Nagi.m
12:00 ~ 13:00 Wais Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Sayaka.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special Nagi.m	12:00 ~ 13:00 Basic Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hono.Y	Stretch & Conditioning mana.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotone.W	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Basic Hono.Y	13:30 ~ 14:30 Wais Yumena.h	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayari.f	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Ayari.f	Body Balance Nagi.m
	15:00 ~ 16:00 Body Balance Nagi.m		15:00 ~ 16:00 Power up Control Kaco.f	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning mana.N		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Suzu.K	
			16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Workout	16:30 ~ 17:30 Basic mana.N		16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Kotone.W	
			18:00 ~ 19:00 mana.N	18:00 ~ 19:00 mana.N		18:00 ~ 19:00 Basic Hono.Y	
17:30 ~ 18:30 Basic Hono.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Nagi.m	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Ayari.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Hono.Y		17:30 ~ 18:30 Body Balance Nagi.m	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Suzu.K	17:30 ~ 18:30 Basic Suzu.K
19:00 ~ 20:00 jump to burn Kotone.W	19:00 ~ 20:00 Power up Control mami	19:00 ~ 20:00 Back & Arm mana.N			19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning mana.N		19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Hono.Y
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Hono.Y	20:30 ~ 21:30 Back & Spine mami	20:30 ~ 21:30 Power up Control Kaco.f			20:30 ~ 21:30 Hip & Leg special Nagi.m	20:30 ~ 21:30 Animal Stretch Suzu.K	

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Wais Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Suzu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine lin	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yui	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special Nagi.m	10:30 ~ 11:30 Basic Hono.Y
12:00 ~ 13:00 Back & Arm mana.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow yui	12:00 ~ 13:00 Basic Hono.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Karin	12:00 ~ 13:00 Advance yui	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hono.Y
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Suzu.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nagi.m	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yui	13:30 ~ 14:30 Body Balance Nagi.m
15:00 ~ 16:00 Hip Punch miho		15:00 ~ 16:00 Hip Punch lin	15:00 ~ 16:00 Back & Spine Karin		15:00 ~ 16:00 Wais Nagi.m
		16:30 ~ 17:30 Waist Suzu.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist yui		
		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Hono.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Nagi.m		
17:30 ~ 18:30 Power up Control Kaco.F	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre mai.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm mana.N		17:30 ~ 18:30 Back & Arm mana.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Suzu.K
19:00 ~ 20:00 Basic Hono.Y	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning mana.N			19:00 ~ 20:00 Wais Nagi.m	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg special Nagi.m
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kaco.F	20:30 ~ 21:30 Advance mai.T			20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning mana.N	20:30 ~ 21:30 Animal Stretch Suzu.K

👉 : 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時間前迄を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。