

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 Hip & Leg Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K		10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	
	12:00 ~ 13:00 Basic Alisa.K	12:30 ~ 13:30 Waist ayu.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Waist Alisa.K	
	13:30 ~ 14:30 Shape up waist ayu.Y			13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Basic Alisa.K	
					15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shio.K	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Alisa.K		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y			
	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T			
	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Basic Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist ayu.Y			
	close						

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 Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K		10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Madoka.T		10:30 ~ 11:30 Waist Alisa.K
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayu.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Madoka.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shio.K	12:00 ~ 13:00 Basic Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Alisa.K		12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Alisa.K			13:30 ~ 14:30 Basic Madoka.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K	14:30 ~ 15:30 Basic Madoka.T		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Alisa.K
				15:00 ~ 16:00 Basic Madoka.T	16:30 ~ 17:30 Waist Alisa.K		
				17:30 ~ 18:30 Waist Alisa.K			
18:00 ~ 19:00 Basic Madoka.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm ayu.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayu.Y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shio.K
19:30 ~ 20:30 Shape up waist ayu.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K	19:30 ~ 20:30 Waist ayu.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Madoka.T				19:30 ~ 20:30 Basic ayu.Y
21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Basic ayu.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shio.K	21:00 ~ 22:00 Waist ayu.Y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm ayu.Y

:体験可能レッスン

・クラスの曜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 サイトをご覧ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。

・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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Basic	Hip & Leg
Alisa.K		Alisa.K	Madoka.T	未確定		Shio.K	Shio.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Basic	Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Basic
ayu.Y		Shio.K	Shio.K	未確定		ayu.Y	Madoka.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Basic	Hip & Leg		Back & Arm	
		Alisa.K	Madoka.T	Shio.K		ayu.Y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	
			Hip & Leg	Basic		Basic	
			Shio.K	Shio.K		Shio.K	
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
			Basic			Shape up waist	
			Madoka.T			ayu.Y	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Basic					Back & Arm
Madoka.T	Shio.K	Madoka.T					ayu.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Hip & Leg					Basic
Alisa.K	Shio.K	Shio.K					ayu.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Basic	Waist	Basic					Hip & Leg
Madoka.T	Alisa.K	Madoka.T					Alisa.K

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Basic	
	ayu.Y	Alisa.K	ayu.Y		Madoka.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Basic	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	
	Shio.K	Alisa.K	Madoka.T		ayu.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Basic	
	Shio.K	Madoka.T	ayu.Y		ayu.Y	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist	Basic			
		Alisa.K	Madoka.T			
		17:30 ~ 18:30				
		Basic				
		Madoka.T				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Basic	Waist				Hip & Leg	
Shio.K	ayu.Y				Alisa.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning	Back & Arm				Basic	
Alisa.K	ayu.Y				Madoka.T	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Waist	Basic				Waist	
Alisa.K	Madoka.T				Alisa.K	

・休職可能レッスン
・クラスの曜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サイトまでご確認ください。
・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願いたします。
・レッスン開始時間1時間前迄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。