

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

: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週間前までにお願しております。

・レッスン開始時刻 1時間前を切っで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		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	Yukino.Y	Yukino.Y		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	Yukino.Y		ayu.Y	Yukino.Y
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist	Basic	Hip & Leg		Back & Arm	
		Alisa.K	Shio.K	Shio.K		ayu.Y	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	
			Back & Arm	Basic		Basic	
			Yukino.Y	Shio.K		Shio.K	
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	
			Basic			Shape up waist	
			Shio.K			ayu.Y	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Basic					Waist
Yukino.Y	Alisa.K	Shio.K					ayu.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Back & Arm					Basic
Alisa.K	Shio.K	Yukino.Y					ayu.Y
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Waist	Basic					Hip & Leg
Yukino.Y	Alisa.K	Yukino.Y					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	Hip & Leg	Basic		Waist	
	ayu.Y	Alisa.K	ayu.Y		ayu.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
	Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Basic	
	ayu.Y	ayu.Y	Alisa.K		Shio.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	
	Shio.K	Alisa.K	ayu.Y		Shio.K	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Waist	Basic			
		ayu.Y	Shio.K			
		17:30 ~ 18:30				
		Back & Arm				
		ayu.Y				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	
Basic	Hip & Leg				Back & Arm	
Alisa.K	Alisa.K				ayu.Y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning	Waist				Basic	
Yukino.Y	ayu.Y				Alisa.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Basic				Waist	
Yukino.Y	Alisa.K				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。
・レッスン開始時刻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。