

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 Release&Strength Manami.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N		10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Manami.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h	Close
	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Manami.H	12:00 ~ 13:00 Basic Mai.N		12:30 ~ 13:00 Back & Spine Manami.H	12:00 ~ 13:00 Basic Rina.h	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Manami.H	
	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maiki.N		13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maiki.N	14:30 ~ 15:30 Basic Rina.h	
					15:00 ~ 16:00 Basic Rina.h	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maiki.N	
					16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Manami.H		
	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.h	18:00 ~ 19:00 Basic Mai.N	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Manami.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maiki.N		
	19:30 ~ 20:30 Basic Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Waist Rina.h	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h	19:30 ~ 20:30 Waist Mai.N			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Manami.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maiki.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 jump to burn Maiki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Ayu	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Luca	Close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Ayu
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.h	12:00 ~ 13:00 Waist Mai.N		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Manami.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Manami.H	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.h		12:00 ~ 13:00 Waist Mai.N
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maiki.N	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maiki.N	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Luca		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Ayu
				15:00 ~ 16:00 Leg Lines Manami.H	16:30 ~ 17:30 Basic Rina.h		
				16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Ayu			
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Manami.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Manami.H	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Manami.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rina.h			18:00 ~ 19:00 Basic Rina.h
19:30 ~ 20:30 Waist Mai.N	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Manami.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.h				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Manami.H
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Manami.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Manami.H	21:00 ~ 22:00 Waist Rina.h				21:00 ~ 22:00 Basic Rina.h

👉 : 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 Leg Lines Manami.H		10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayu	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Manami.H	10:30 ~ 11:30 Waist Mai.N	Close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Maiki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Mai.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Maiki.N		12:00 ~ 13:00 Basic Rina.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maiki.N
13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Manami.H		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Ayu	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Maiki.N	14:30 ~ 15:30 Basic Mai.N		13:30 ~ 14:30 Waist Mai.N	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h
			15:00 ~ 16:00 Basic Mai.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maiki.N		15:00 ~ 16:00 Basic Rina.h	
			16:30 ~ 17:30 Leg Lines Manami.H			16:30 ~ 17:30 jump to burn Maiki.N	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Luca	18:00 ~ 19:00 Basic Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maiki.N			18:00 ~ 19:00 Basic Mai.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance Ayu
19:30 ~ 20:30 Basic Mai.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Manami.H					19:30 ~ 20:30 Leg Lines Manami.H
21:00 ~ 22:00 jump to burn Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Luca	21:00 ~ 22:00 Hip Punch Manami.H					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Ayu

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 Pilates Cardio Manami.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Ayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiki.N	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.h	
	12:00 ~ 13:00 Basic Rina.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maiki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Mai.N		12:00 ~ 13:00 jump to burn Maiki.N	
	13:30 ~ 14:30 Leg Lines Manami.H	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.h	14:30 ~ 15:30 jump to burn Maiki.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rina.h	
		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Ayu	16:30 ~ 17:30 Waist Mai.N			
		16:30 ~ 17:30 Basic Rina.h				
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Manami.H	18:00 ~ 19:00 Waist Rina.h	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maiki.N			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Manami.H	
19:30 ~ 20:30 Basic Mai.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maiki.N				19:30 ~ 20:30 Basic Mai.N	
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Manami.H	21:00 ~ 22:00 Basic Maiki.N				21:00 ~ 22:00 Waist Mai.N	

👉 : 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。