

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 Basic 🌿 Aina	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Maiya		10:30 ~ 11:30 Back & Spine Aina	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special RIO	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Lica.I	close
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special RIO	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Maiya		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌿 Aina	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Maiya	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio RIO	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Aina			13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Lica.I	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Lica.I	
					15:00 ~ 16:00 Pilates Workout RIO	16:30 ~ 17:30 Shape up waist RIO	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Lica.I		
	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Maiya	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Lica.I			
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 Maiya			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 RIO	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lica.I			

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 🌿 Aina	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Aina	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Lica.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Maiya	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Aina
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Aina	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 Maiya		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Aina	12:00 ~ 13:00 jump to burn Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Aina
13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Lica.I			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special RIO	13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 Maiya		13:30 ~ 14:30 Body Balance Asuka.H
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌿 Lica.I	16:30 ~ 17:30 Body Balance Asuka.H		
				17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 Maiya			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special RIO	18:00 ~ 19:00 Body Balance Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Maiya	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🌿 Lica.I				18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Lica.I
19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Shape up waist RIO	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Lica.I	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Maiya				19:30 ~ 20:30 jump to burn RIO
21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 RIO	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout RIO	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Lica.I				21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 RIO

- 🌿: 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 Body Balance Asuka.H		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Aina	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Lica.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special RIO	10:30 ~ 11:30 jump to burn Aina
12:30 ~ 13:00 Hip & Leg special RIO		12:00 ~ 13:00 Waist Aina	12:00 ~ 13:00 Basic Maiya	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg Lica.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maiya	12:30 ~ 13:00 Release&Strength Aina
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Lica.I	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lica.I	14:30 ~ 15:30 Basic Maiya		13:30 ~ 14:30 Pilates Workout RIO	
			15:00 ~ 16:00 jump to burn Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Maiya		15:00 ~ 16:00 Waist Asuka.H	
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Maiya			17:30 ~ 18:30 Basic Asuka.H	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio RIO	18:00 ~ 19:00 Basic Asuka.H					18:00 ~ 19:00 Basic Maiya
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Lica.I	19:30 ~ 20:30 Basic Maiya	19:30 ~ 20:30 jump to burn RIO					19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Lica.I
21:00 ~ 22:00 Basic Maiya	21:00 ~ 22:00 Release&Strength RIO	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special RIO					21:00 ~ 22:00 Waist Asuka.H

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Basic Maiya	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maiya	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio RIO	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Asuka.H
	12:00 ~ 12:30 Body Balance Aina	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Lica.I		12:00 ~ 12:30 Back & Spine Asuka.H
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Aina	13:30 ~ 14:30 Basic Maiya	14:30 ~ 15:30 jump to burn Asuka.H		13:00 ~ 14:00 Back & Arm Maiya
		15:00 ~ 16:00 Body Balance RIO	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg special RIO		
		17:30 ~ 18:30 Waist Asuka.H			
18:00 ~ 19:00 Shape up waist RIO	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Lica.I
19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Basic Lica.I				19:30 ~ 20:30 Basic Maiya
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special RIO	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio RIO				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lica.I

👉: 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。