

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 Release&Strength yukika.s	10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o		10:30 ~ 11:30 Back & Spine mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yumika.o	
	12:00 ~ 13:00 Basic yukika.s	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yukika.s		12:00 ~ 13:00 Waist mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayumi.S	12:30 ~ 13:30 Basic yumika.o	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUKA.I	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yumika.o		13:30 ~ 14:30 Basic yukika.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance mizuki.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm HARUKA.I	
					15:00 ~ 16:00 Shape up waist Ayumi.S	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg yukika.s	
					16:30 ~ 17:30 Back & Spine mizuki.H		
					18:00 ~ 19:00 Leg Lines mizuki.H		
	17:30 ~ 18:30 Body Balance mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Basic yukika.s	17:30 ~ 18:30 Release&Strength yukika.s	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yukika.s			
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm HARUKA.I	19:00 ~ 20:00 Release&Strength yukika.s	19:00 ~ 20:00 Shape up waist Ayumi.S	19:00 ~ 20:00 Back & Arm HARUKA.I			
	20:30 ~ 21:30 Waist mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm HARUKA.I	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg yukika.s	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio mizuki.H			

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 Pilates Cardio mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayumi.S		10:30 ~ 11:30 Back & Arm HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yukino	10:30 ~ 11:30 Leg Lines mizuki.H		10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayumi.S
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Risa.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I		12:00 ~ 13:00 Leg Lines mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I	12:30 ~ 13:30 Waist sayaka.k		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Ayumi.S
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Risa.I	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Ayumi.S		13:30 ~ 14:30 jump to burn mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Waist mizuki.H	14:30 ~ 15:30 Back & Spine mizuki.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUKA.I
				15:00 ~ 16:00 Body Balance mizuki.H	16:30 ~ 17:30 Basic sayaka.k		
				16:30 ~ 17:30 Back & Arm HARUKA.I			
				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mizuki.H			
17:30 ~ 18:30 Waist mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Leg Lines mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm HARUKA.I	17:30 ~ 18:30 Basic yukika.s				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yukika.s
19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Yoko.y	19:00 ~ 20:00 Body Balance mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s				19:00 ~ 20:00 jump to burn mizuki.H
20:30 ~ 21:30 Leg Lines mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Release&Strength yukika.s	20:30 ~ 21:30 jump to burn mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm HARUKA.I				20:30 ~ 21:30 Back & Spine mizuki.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。

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 Back&Arm HARUKA.I		10:30 ~ 11:30 Body Balance mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg yukika.s		10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukika.s	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Ayumi.S
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Ayumi.S		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ayumi.S	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Ayumi.S	12:30 ~ 13:30 Basic yukika.s		12:00 ~ 13:00 Back&Arm HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Ayumi.S
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Ayumi.S		13:30 ~ 14:30 Leg Lines mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength yukika.s	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Ayumi.S		13:30 ~ 14:30 Basic yukika.s	13:30 ~ 14:30 Back&Arm HARUKA.I
			15:00 ~ 16:00 Back&Arm HARUKA.I	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Ayumi.S		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio mizuki.H	
			16:30 ~ 17:30 Basic yukika.s			16:30 ~ 17:30 Hip&Leg yukika.s	
			18:00 ~ 19:00 Hip&Leg yukika.s			18:00 ~ 19:00 Back&Spine mizuki.H	
17:30 ~ 18:30 Release&Strength yukika.s	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Ayumi.S	17:30 ~ 18:30 Hip Punch Ayumi.S					17:30 ~ 18:30 Basic yukika.s
19:00 ~ 20:00 Leg Lines mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Back&Arm HARUKA.I	19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s					19:00 ~ 20:00 Hip&Leg yukika.s
20:30 ~ 21:30 Basic yukika.s	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S	20:30 ~ 21:30 Release&Strength yukika.s					20:30 ~ 21:30 Reset Flow Ayumi.S

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 Back&Arm HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Basic yumika.o	10:30 ~ 11:30 Waist sayaka.k		10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning HARUKA.I	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukika.s	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg yukika.s	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning HARUKA.I		12:00 ~ 13:00 Basic yukika.s	
	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg yukika.s	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre yumika.o	14:30 ~ 15:30 Basic sayaka.k		13:30 ~ 14:30 Back&Arm HARUKA.I	
		15:00 ~ 16:00 Basic yukika.s	16:30 ~ 17:30 Back&Arm HARUKA.I			
		16:30 ~ 17:30 Back&Arm HARUKA.I				
		18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning HARUKA.I				
17:30 ~ 18:30 Hip&Leg yukika.s	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yumika.o				17:30 ~ 18:30 Leg Lines mizuki.H	
19:00 ~ 20:00 Waist mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Stretch&Conditioning HARUKA.I				19:00 ~ 20:00 Hip&Leg yukika.s	
20:30 ~ 21:30 Leg Lines mizuki.H	20:30 ~ 21:30 Basic yumika.o				20:30 ~ 21:30 jump to burn mizuki.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。