

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 Waist Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.N		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.N	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sonomi.M	12:30 ~ 13:30 Waist Arisa.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.N	
	13:30 ~ 14:30 Basic Arisa.Y			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miku.y	13:30 ~ 14:30 Waist Hina.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	
					15:00 ~ 16:00 Basic Arisa.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Sonomi.M	
					17:30 ~ 18:30 Basic Hina.N		
	18:00 ~ 19:00 Waist Hina.N	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Miku.y	18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y			
	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sonomi.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y			

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 Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miku.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.N
12:00 ~ 13:00 Waist Hina.N	12:30 ~ 13:30 Basic Sonomi.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn Miku.y	12:00 ~ 13:00 Basic Hina.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Arisa.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miku.y
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sonomi.M			13:30 ~ 14:30 Basic Sonomi.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Hina.N		13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N
				15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Miku.y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Miku.y		
				17:30 ~ 18:30 Waist Arisa.Y			
18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.y	18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.y				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M
19:30 ~ 20:30 Waist Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Arisa.Y				19:30 ~ 20:30 jump to burn Miku.y
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M	21:00 ~ 22:00 Basic Arisa.Y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sonomi.M

👉：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 Stretch & Conditioning Sonomi.M		10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miku.y	10:30 ~ 11:30 Basic Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M	10:30 ~ 11:30 Basic Sonomi.M
12:30 ~ 13:30 Waist Hina.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Kazuki.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout Kazuki.I
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miku.y	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Kazuki.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Sonomi.M		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Sonomi.M	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kazuki.I		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Kazuki.I	
			17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kazuki.I			17:30 ~ 18:30 Basic Sonomi.M	
18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kazuki.I					18:00 ~ 19:00 Waist Hina.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miku.y	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.N					19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kazuki.I
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Miku.y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sonomi.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Kazuki.I					21:00 ~ 22:00 Basic Hina.N

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kazuki.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miku.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sonomi.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y
	12:00 ~ 13:00 Basic Arisa.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Kazuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Sonomi.M
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kazuki.I	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Sonomi.M		13:30 ~ 14:30 Basic Arisa.Y
		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Kazuki.I	16:30 ~ 17:30 Waist Hina.N		
		17:30 ~ 18:30 Waist Miku.y			
18:00 ~ 19:00 Basic Hina.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miku.y				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miku.y
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sonomi.M	19:30 ~ 20:30 Basic Hina.N				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sonomi.M
21:00 ~ 22:00 Waist Hina.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miku.y				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kazuki.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。