

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 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance mai	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mika.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Waist Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	close
12:00 ~ 13:00 jump to burn Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mai	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic yuna.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 jump to burn Honoka.K	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Waist Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mika.N	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	
	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Risa.I		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch Mika.N		15:00 ~ 16:00 Basic kilali.s	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Mika.N	
					16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Mika.N	16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.K	
18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mika.N	18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mika.N	18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mika.N	
19:30 ~ 20:30 Waist Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Mika.N	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kalia			
21:00 ~ 22:00 Basic kilali.s	21:00 ~ 22:00 Hip Punch mai	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yuna.H	21:00 ~ 22:00 Basic kilali.s	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Kalia			

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 Leg Lines arisa	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Hip Punch mai	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mai	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio arisa	10:30 ~ 11:30 Basic yuna.H
12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika.N	12:00 ~ 13:00 Waist Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mika.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout mai	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H	12:00 ~ 13:00 Leg Lines arisa	12:00 ~ 13:00 Power up Control arisa
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio arisa	13:30 ~ 14:30 Body Balance arisa	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Mika.N	13:30 ~ 14:30 Leg Lines arisa	13:30 ~ 14:30 Hip Punch mai	13:30 ~ 14:30 Back & Spine mai	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine arisa
15:00 ~ 16:00 Power up Control arisa		15:00 ~ 16:00 Back & Spine mai		15:00 ~ 16:00 Leg Lines arisa	15:00 ~ 16:00 jump to burn Honoka.K	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout arisa	15:00 ~ 16:00 Basic yuna.H
				16:30 ~ 17:30 Waist Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Basic Honoka.K	
18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika.N	18:00 ~ 19:00 Body Balance arisa	18:00 ~ 19:00 Back & Spine arisa	18:00 ~ 19:00 Basic yuna.H	18:00 ~ 19:00 Waist Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Risa.I
19:30 ~ 20:30 Back & Arm yuna.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.K	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch mai	19:30 ~ 20:30 Basic kilali.s				19:30 ~ 20:30 Body Balance arisa
21:00 ~ 22:00 Basic yuna.H	21:00 ~ 22:00 Leg Lines arisa	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Mika.N	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout arisa				21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Mika.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 Shape up waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Back & Spine arisa	10:30 ~ 11:30 Power up Control arisa	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Mika.N	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch Mika.N	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 jump to burn Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K
12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Leg Lines arisa	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Basic kilali.s	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mika.N	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Mika.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre arisa	12:00 ~ 13:00 Back & Arm yuna.H
13:30 ~ 14:30 Animal Stretch Mika.N	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning mai	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout arisa	13:30 ~ 14:30 Waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mika.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Leg Lines arisa
	15:00 ~ 16:00 Release&Strength arisa		15:00 ~ 16:00 Back & Arm yuna.H	15:00 ~ 16:00 Wais Mika.N		15:00 ~ 16:00 Leg Lines arisa	
			16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning yuna.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm yuna.H		16:30 ~ 17:30 Power up Control arisa	
18:00 ~ 19:00 Wais Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Hip Punch mai	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mika.N	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yuna.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm yuna.H	18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mai
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Mika.N	19:30 ~ 20:30 Basic kilali.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Honoka.K			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Mika.N		19:30 ~ 20:30 Back & Spine mai
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Power up Control mai	21:00 ~ 22:00 Basic yuna.H			21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning yuna.H		21:00 ~ 22:00 Reset Flow Mika.N

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Body Balance arisa	10:30 ~ 11:30 Basic kilali.s	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Honoka.K	10:30 ~ 11:30 Waist Mika.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout arisa	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yuna.H
12:00 ~ 13:00 Basic yuna.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning yuna.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Honoka.K	12:00 ~ 13:00 Power up Control arisa	12:00 ~ 13:00 Release&Strength arisa	12:00 ~ 13:00 Hip Punch mai
13:30 ~ 14:30 Back & Arm yuna.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Honoka.K	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Reset Flow arisa	13:30 ~ 14:30 Basic kilali.s	13:30 ~ 14:30 Power up Control mai
15:00 ~ 16:00 Wais Risa.I		15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Risa.I	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mika.N		15:00 ~ 16:00 Body Balance arisa
		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Honoka.K	16:30 ~ 17:30 Leg Lines arisa		
18:00 ~ 19:00 Leg Lines arisa	18:00 ~ 19:00 Basic kilali.s	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning yuna.H	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Mika.N	18:00 ~ 19:00 jump to burn Honoka.K	18:00 ~ 19:00 Wais Honoka.K
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yuna.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Honoka.K			19:30 ~ 20:30 Leg Lines arisa	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio arisa
21:00 ~ 22:00 Basic kilali.s	21:00 ~ 22:00 Wais Honoka.K			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Honoka.K	21:00 ~ 22:00 Back & Spine mai

👉: 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。