

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 Pilates Cardio Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Asaka.M	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Mika	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Mika		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mirai.Y	12:30 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Mika	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special Mirai.Y			13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special Mirai.Y	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	
					15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	16:30 ~ 17:30 Hip Punch Mika	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Mirai.Y		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Yuina	18:00 ~ 19:00 Basic Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n			
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mika	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Yuina	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Waist Mirai.Y			
	21:00 ~ 22:00 Basic Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Waist Mika	21:00 ~ 22:00 Basic Ririka.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 Hip Punch Mika	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	10:30 ~ 11:30 Basic Ririka.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Yuina
12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.Y	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Mika		12:00 ~ 13:00 Basic Asaka.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm CHIHARU.n	12:30 ~ 13:30 Basic Ririka.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mika			13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mirai.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg special Mirai.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuina
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning CHIHARU.n	16:30 ~ 17:30 Basic Ririka.Y		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg special Mirai.Y			
18:00 ~ 19:00 Basic Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg special Mirai.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg U.	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y				18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Mirai.Y
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Ririka.Y				19:30 ~ 20:30 Basic Asaka.M
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mirai.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Shape up waist U.	21:00 ~ 22:00 Waist Mirai.Y				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Asaka.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 Pilates Cardio Mika		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg special Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 CHIHARU.n	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 Asaka.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Asaka.M
12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 CHIHARU.n		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Asaka.M	12:30 ~ 13:00 Basic 🍃 Ririka.Y	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Ririka.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 CHIHARU.n	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg special Mirai.Y
		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 Asaka.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 CHIHARU.n	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning 🍃 CHIHARU.n		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Miharu.H	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg special Mirai.Y	16:30 ~ 17:30 Basic 🍃 Ririka.Y		Back & Arm 🍃 Asaka.M	
			17:30 ~ 18:30 Basic 🍃 Ririka.Y			Pilates Cardio Miharu.H	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Asaka.M	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Ririka.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.Y				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika
19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 Ririka.Y				19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Asaka.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Asaka.M
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 CHIHARU.n	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Mirai.Y				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Ririka.Y	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Ririka.Y

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30	
木	金	土	日	月	火	
	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mirai.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	10:30 ~ 11:30 Waist 🍃 Mirai.Y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning 🍃 CHIHARU.n	
	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Ririka.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg special Mirai.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 🍃 Asaka.M		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Ririka.Y	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg special Mirai.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 CHIHARU.n	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 Ririka.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Asaka.M	
		15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mika	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg special Mirai.Y			
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning 🍃 CHIHARU.n				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning 🍃 CHIHARU.n	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 CHIHARU.n				18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mika	
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mirai.Y	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Mirai.Y				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mirai.Y	
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Asaka.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 🍃 CHIHARU.n				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg special Mirai.Y	

🍃 : 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。