

09/01	09/02	09/03	09/04	09/05	09/06	09/07	09/08
月	火	水	木	金	土	日	月
	10:00 ~ 11:00 jump to burn Rika	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yuki	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg Reika.A	10:30 ~ 11:30 Basic Reika.A	10:00 ~ 11:00 Body Balance yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Back&Spine Reika.A	10:30 ~ 11:30 Leg Lines natsuko
	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Reika.A	12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Rika	11:30 ~ 12:30 Shape up waist yuki	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yuki	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Waist Karin.A	12:00 ~ 13:00 Back&Spine Reika.A
	13:00 ~ 14:00 Body Balance Rika	13:30 ~ 14:30 Hip Punch yuki	13:00 ~ 14:00 Back&Spine Reika.A	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Reika.A	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.A	13:00 ~ 14:00 jump to burn yuki	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Reika.A
	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Reika.A		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuki		14:30 ~ 15:30 Hip Punch Rika	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Reika.A	
close					16:00 ~ 17:00 Waist Karin.A	16:00 ~ 17:00 Basic Karin.A	
					17:30 ~ 18:30 Pilates Workout Rika	17:30 ~ 18:30 Shape up waist yuki	
	18:00 ~ 19:00 Leg Lines natsuko	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.A	18:00 ~ 19:00 Power up Control natsuko	18:00 ~ 19:00 jump to burn Minami	19:00 ~ 20:00 Leg Lines natsuko		18:00 ~ 19:00 Reset Flow yuki
	19:30 ~ 20:30 Back&Spine Reika.A	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Rika	19:30 ~ 20:30 Waist Karin.A	19:30 ~ 20:30 Advance yuki			19:30 ~ 20:30 Body Balance natsuko
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre natsuko	21:00 ~ 22:00 Basic Karin.A	21:00 ~ 22:00 Hip Punch natsuko	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Minami			21:00 ~ 22:00 Power up Control natsuko

09/09	09/10	09/11	09/12	09/13	09/14	09/15	09/16
火	水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Back&Arm Reika.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yuki	10:00 ~ 11:00 Advance Rika	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.A	10:00 ~ 11:00 Stretch&Conditioning Rika	10:00 ~ 11:00 Reset Flow yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Hip&Leg yuriko.K	10:00 ~ 11:00 Basic Karin.A
11:30 ~ 12:30 Animal Stretch Rika	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Reika.A	11:30 ~ 12:30 Reset Flow yuki	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Reika.A	11:30 ~ 12:30 jump to burn yuki	11:30 ~ 12:30 Hip&Leg yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Power up Control yuriko.K	11:30 ~ 12:30 Shape up waist Rika
13:00 ~ 14:00 Basic Reika.A	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio yuki	13:00 ~ 14:00 Release&Strength Rika	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.A	13:00 ~ 14:00 Shape up waist Minami	13:00 ~ 14:00 Body Balance yuriko.K	13:00 ~ 14:00 Basic Karin.A	13:00 ~ 14:00 Waist Karin.A
14:30 ~ 15:30 Hip Punch Rika		14:30 ~ 15:30 jump to burn yuki		14:30 ~ 15:30 Animal Stretch Rika	14:30 ~ 15:30 Power up Control Rika	14:30 ~ 15:30 Back&Arm yuki	14:30 ~ 15:30 Power up Control Rika
				16:00 ~ 17:00 Back&Spine Reika.A	16:00 ~ 17:00 Hip Punch yuki	16:00 ~ 17:00 Pilates Workout Rika	
				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yuki	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Rika	17:30 ~ 18:30 Waist Karin.A	
18:00 ~ 19:00 Shape up waist natsuko	18:00 ~ 19:00 Basic Karin.A	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout natsuko	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Minami		19:00 ~ 20:00 Advance yuki	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Reika.A
19:30 ~ 20:30 jump to burn Rika	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Reika.A	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio yuki	19:30 ~ 20:30 Basic Karin.A				19:30 ~ 20:30 Basic Karin.A
21:00 ~ 22:00 Back&Spine natsuko	21:00 ~ 22:00 Waist Karin.A	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Leg Lines natsuko				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Reika.A

・休館可能レッスン
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせしております。
 ・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 Back & Arm Reika.A	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio Rika	10:30 ~ 11:30 Body Balance natsuko	10:00 ~ 11:00 Hip Punch Rika	10:00 ~ 11:00 Power up Control yuriko.K	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.A	10:00 ~ 11:00 Pilates Cardio yuriko.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuki
12:00 ~ 13:00 Hip Punch yuki	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Reika.A	12:00 ~ 13:00 Basic Reika.A	11:30 ~ 12:30 Waist Sana	11:30 ~ 12:30 Back & Arm yuriko.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio yuki	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg yuriko.K	12:00 ~ 13:00 Basic Reika.A
13:30 ~ 14:30 Basic Reika.A	13:00 ~ 14:00 Stretch & Conditioning Rika	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout natsuko	13:00 ~ 14:00 Body Balance Sana	13:00 ~ 14:00 Hip & Leg yuriko.K	13:30 ~ 14:30 Basic Karin.A	13:00 ~ 14:00 Waist Karin.A	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Reika.A
	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Reika.A		14:30 ~ 15:30 Basic Karin.A	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio natsuko		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre yuki	
			16:00 ~ 17:00 Pilates Barre yuki	16:00 ~ 17:00 Pilates Cardio natsuko		16:00 ~ 17:00 Shape up waist Minami	
			17:30 ~ 18:30 Reset Flow yuki	17:30 ~ 18:30 Basic Reika.A		17:30 ~ 18:30 Basic Karin.A	
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre natsuko	18:00 ~ 19:00 Hip Punch yuki	18:00 ~ 19:00 Waist Karin.A	19:00 ~ 20:00 Waist Karin.A		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Reika.A	19:00 ~ 20:00 Pilates Workout Minami	18:00 ~ 19:00 Animal Stretch Rika
19:30 ~ 20:30 Reset Flow yuki	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Rika	19:30 ~ 20:30 Leg Lines natsuko			19:30 ~ 20:30 Hip Punch yuki		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Reika.A
21:00 ~ 22:00 jump to burn natsuko	21:00 ~ 22:00 Back & Arm yuki	21:00 ~ 22:00 Basic Karin.A			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Reika.A		21:00 ~ 22:00 Release & Strength Rika

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00 Animal Stretch Sana	10:30 ~ 11:30 jump to burn natsuko	10:00 ~ 11:00 Pilates Barre yuki	10:00 ~ 11:00 Hip & Leg Reika.A	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rika	10:00 ~ 11:00 Hip Punch natsuko
11:30 ~ 12:30 Pilates Barre yuki	12:00 ~ 13:00 Leg Lines natsuko	11:30 ~ 12:30 Hip & Leg Karin.A	11:30 ~ 12:30 Body Balance yuki	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.A	11:30 ~ 12:30 Back & Arm Reika.A
13:00 ~ 14:00 Body Balance Sana	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Reika.A	13:00 ~ 14:00 Advance natsuko	13:00 ~ 14:00 Pilates Workout Rika	13:30 ~ 14:30 Release & Strength Rika	13:00 ~ 14:00 Advance natsuko
14:30 ~ 15:30 Waist yuki		14:30 ~ 15:30 Back & Spine yuki	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Reika.A		14:30 ~ 15:30 Basic Reika.A
		16:00 ~ 17:00 Leg Lines natsuko	16:00 ~ 17:00 Back & Arm yuki		
		17:30 ~ 18:30 Basic Karin.A	17:30 ~ 18:30 Release & Strength Rika		
18:00 ~ 19:00 Basic Karin.A	18:00 ~ 19:00 Power up Control natsuko	19:00 ~ 20:00 jump to burn natsuko		18:00 ~ 19:00 Leg Lines natsuko	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rika
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rika	19:30 ~ 20:30 Waist Karin.A			19:30 ~ 20:30 Basic Karin.A	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch Rika
21:00 ~ 22:00 Waist Karin.A	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Karin.A			21:00 ~ 22:00 Shape up waist natsuko	21:00 ~ 22:00 Basic Karin.A

・休職可能レッスン
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願しております。
 ・レッスンの開始時刻1時間前迄のキャンセルは初回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。