

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 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio moe.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Basic Saki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	close
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuri.T	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayano.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg moe.K	12:00 ~ 13:00 jump to burn moe.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg moe.K	
	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h			13:30 ~ 14:30 Waist Saki.N	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yuri.T	
					15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T	16:30 ~ 17:30 Waist ayano.M	
					17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h		
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuri.T	17:30 ~ 18:30 Waist Saki.N	17:30 ~ 18:30 Basic Saki.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuri.T			
	19:00 ~ 20:00 Basic Saki.N	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg moe.K	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuri.T	19:00 ~ 20:00 Basic Yuka.h			
	20:30 ~ 21:30 Waist Saki.N	20:30 ~ 21:30 Basic Saki.N	20:30 ~ 21:30 Waist Saki.N	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuri.T			

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 Back & Arm Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Basic moe.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg moe.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayano.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn moe.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg ayano.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic ayano.M
12:00 ~ 13:00 Basic Saki.N	12:30 ~ 13:30 Waist Saki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Saki.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuri.T	12:00 ~ 13:00 Waist Saki.N	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuri.T
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg moe.K			13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Waist Saki.N		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning ayano.M
				15:00 ~ 16:00 Basic Saki.N	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning ayano.M		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg moe.K			
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning ayano.M	17:30 ~ 18:30 jump to burn ayano.M	17:30 ~ 18:30 Basic ayano.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuri.T				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio moe.K
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuri.T	19:00 ~ 20:00 Basic ayano.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuri.T	19:00 ~ 20:00 Waist ayano.M				19:00 ~ 20:00 Basic Yuka.h
20:30 ~ 21:30 Basic ayano.M	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuri.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio ayano.M	20:30 ~ 21:30 Basic Yuka.h				20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.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 Back & Arm Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuri.T	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Saki.N	10:30 ~ 11:30 Waist Saki.N
12:30 ~ 13:30 jump to burn moe.K	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.h	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuri.T	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Saki.N		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio ayano.M
		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h	13:30 ~ 14:30 Waist Saki.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Yuri.T		13:30 ~ 14:30 jump to burn ayano.M	
			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Yuka.h		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T	
			17:30 ~ 18:30 Basic Saki.N			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuka.h	
17:30 ~ 18:30 Basic Saki.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg moe.K	17:30 ~ 18:30 Basic Saki.N					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuka.h
19:00 ~ 20:00 Hip & Leg ayano.M	19:00 ~ 20:00 Waist Saki.N	19:00 ~ 20:00 jump to burn moe.K					19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuri.T
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning ayano.M	20:30 ~ 21:30 Basic Saki.N	20:30 ~ 21:30 Waist Saki.N					20:30 ~ 21:30 Basic Yuka.h

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30 Basic moe.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio moe.K	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn moe.K
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg ayano.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn moe.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuri.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuri.T
	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Saki.N		13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h
		15:00 ~ 16:00 Waist Saki.N	16:30 ~ 17:30 Basic ayano.M		
		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yuri.T			
17:30 ~ 18:30 Basic Saki.N	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuri.T				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg moe.K
19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuri.T	19:00 ~ 20:00 Basic ayano.M				19:00 ~ 20:00 Waist ayano.M
20:30 ~ 21:30 Waist Saki.N	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Yuri.T				20:30 ~ 21:30 Basic Saki.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。