

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 Back & Arm Mizuka.s	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna.U		10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mayu	10:30 ~ 11:30 Basic mayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Meiko.N	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Meiko.N	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mizuka.s		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.t	12:00 ~ 13:00 Body Balance 未定	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mizuka.s	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mizuka.s			13:30 ~ 14:30 Basic mayu	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mizuka.s	14:30 ~ 15:30 Basic Meiko.N	
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength mayu	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mizuka.s	
					17:30 ~ 18:30 Waist Meiko.N		
	17:30 ~ 18:30 Basic Yuna.U	17:30 ~ 18:30 Waist Meiko.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.t	17:30 ~ 18:30 Basic Meiko.N			
	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Basic Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mizuka.s	19:00 ~ 20:00 Body Balance 未定			
	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Yuna.U	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mizuka.s	20:30 ~ 21:30 Body Balance 未定	20:30 ~ 21:30 Waist Meiko.N			

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 mayu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuka.s		10:30 ~ 11:30 Body Balance Mizuki.t	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mizuki.t	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuka.s	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.t
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mizuka.s	12:00 ~ 13:00 Basic mayu		12:00 ~ 13:00 Basic Meiko.N	12:00 ~ 13:00 Basic mayu	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mizuki.t		12:00 ~ 13:00 Basic Meiko.N
13:30 ~ 14:00 Release&Strength mayu			13:30 ~ 14:00 Hip & Leg Mizuki.t	13:30 ~ 14:30 Waist Meiko.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mizuka.s		13:30 ~ 14:00 Back & Arm Mizuka.s
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuki.t	16:30 ~ 17:30 Body Balance Mizuki.t		
				17:30 ~ 18:30 Pilates Barre mayu			
17:30 ~ 18:30 Body Balance 未定	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.t	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning mayu	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mizuka.s				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.t
19:00 ~ 20:00 Basic Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Waist Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mizuka.s	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning mayu				19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mizuka.s
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mizuki.t	20:30 ~ 21:30 Body Balance Mizuki.t	20:30 ~ 21:30 Pilates Barre mayu	20:30 ~ 21:30 Basic mayu				20:30 ~ 21:30 Basic mayu

👉：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 Basic Meiko.N		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Meiko.N	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mayu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mizuka.s	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength 未定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.t
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.t		12:00 ~ 13:00 Release&Strength mayu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mizuka.s	12:30 ~ 13:30 Basic Meiko.N		12:00 ~ 13:00 Basic mayu	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning mayu
		13:30 ~ 14:00 Basic Meiko.N	13:30 ~ 14:00 Basic Meiko.N	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mizuka.s		13:30 ~ 14:00 Pilates Barre Meiko.N	
			14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mizuka.s	16:30 ~ 17:30 Waist Meiko.N		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Mizuki.t	
			17:30 ~ 18:30 Waist mayu			17:30 ~ 18:30 Waist Meiko.N	
17:30 ~ 18:30 Pilates Barre mayu	17:30 ~ 18:30 Body Balance Mizuki.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Liina.S					17:30 ~ 18:30 Basic Meiko.N
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mizuka.s	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Mizuki.t	19:00 ~ 20:00 Pilates Barre mayu					19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 未定
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning mayu	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mizuka.s	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Liina.S					20:30 ~ 21:30 Waist Meiko.N

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Meiko.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuka.s	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mizuki.t	close	10:30 ~ 11:30 Waist Meiko.N
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mizuka.s	12:00 ~ 13:00 Waist Meiko.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Mizuka.s		12:00 ~ 13:00 Body Balance Mizuki.t
	13:30 ~ 14:00 Hip & Leg Mizuka.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance mayu	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mizuki.t		13:30 ~ 14:00 Pilates Barre Meiko.N
		15:00 ~ 16:00 Basic Meiko.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mizuka.s		
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mizuki.t			
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.t	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning mayu				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuka.s
19:00 ~ 20:00 Waist Meiko.N	19:00 ~ 20:00 Basic mayu				19:00 ~ 20:00 Release&Strength Mizuki.t
20:30 ~ 21:30 Body Balance Mizuki.t	20:30 ~ 21:30 Release&Strength 未定				20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mizuka.s

👉 : 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。