

| 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<br>Waist<br>Nobue.S      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT           | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Yoko.y     | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S             | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Mika                 | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Ayumi.S          | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Hitomi         | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K     |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nobue.S      | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>mizuki.H    | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K           | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>未定             | 12:00 ~ 13:00<br>Release & Strength<br>Nonka.K | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nobue.S              | 12:00 ~ 13:00<br>Lag Lines<br>未定              | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nobue.S          |
| 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nonka.K              | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y     | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nobue.S             | 13:30 ~ 14:30<br>Hip Punch<br>Mika             | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S              | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y      | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>未定      |
|  | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nobue.S              |   | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT          |  | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>未定          | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Rel.U          |  |
|  |  |   |   |  | 16:30 ~ 17:30<br>Release & Strength<br>Nonka.K | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>未定           | 18:00 ~ 19:00<br>Release & Strength<br>Nonka.K | 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Miharu.H | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>未定         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nonka.K              | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Moe.S           | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Yoko.y       | 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>natsumi.N |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S              | 19:30 ~ 20:30<br>Lag Lines<br>未定            | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>未定 | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y        | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nonka.K              |   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S          |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Nobue.S      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Nonka.K         | 21:00 ~ 22:00<br>Animal Stretch<br>Miharu.H | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT          | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y       |  |   | 21:00 ~ 22:00<br>Lag Lines<br>未定           |

| 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<br>Back & Spine<br>Yoko.y    | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nobue.S              | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K  | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 10:30 ~ 11:30<br>Animal Stretch<br>Miharu.H   | 10:30 ~ 11:30<br>Lag Lines<br>未定           | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nonka.K              | 10:30 ~ 11:30<br>Release & Strength<br>Nonka.K |
| 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N  | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K          | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT          | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsumi.N        | 12:00 ~ 13:00<br>jump to burn<br>natsumi.N     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K              |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y   | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Nonka.K | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nonka.K       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K     | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S             | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT       | 13:30 ~ 14:30<br>Release & Strength<br>Nonka.K | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y        |
| 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N   |  | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y |  | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>natsumi.N    | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nobue.S          | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N  | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Yoko.y        |
|  |  |   |  | 16:30 ~ 17:30<br>Waist<br>Nobue.S             | 16:30 ~ 17:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Moe.S           |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S          | 18:00 ~ 19:00<br>Animal Stretch<br>Miharu.H    | 18:00 ~ 19:00<br>Hip Punch<br>Mika      | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>KAORIT       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S             | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nobue.S          | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nonka.K              | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>Yoko.y    | 19:30 ~ 20:30<br>Reset Flow<br>Hitomi          | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S       | 19:30 ~ 20:30<br>Lag Lines<br>未定           | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N |  | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORIT           | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nobue.S              |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>Nobue.S          | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y        | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Mika | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>natsumi.N |   |  |  | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S              |

・体験可能レッスン

・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<br>jump to burn<br>natsumi.N | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Nonka.K  | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S            | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Yoko.y  | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>Hitomi         | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Nobue.S        | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Workout<br>natsumi.N |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>natsumi.N        | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Nonka.K             | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Haru      | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T         |       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Yoko.y  | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T         |
| 13:30 ~ 14:30<br>Leg Lines<br>未定           | 13:30 ~ 14:30<br>jump to burn<br>natsumi.N    | 13:30 ~ 14:30<br>Animal Stretch<br>Haru      | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T    | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>miyu.s              |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Nonka.K   | 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Risa.I     |
|  | 15:00 ~ 16:00<br>Hip Punch<br>Ayumi.S         |  | 15:00 ~ 16:00<br>Waist<br>Nonka.K        | 15:00 ~ 16:00<br>Stretch & Conditioning<br>未定 |       | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y |   |
|  |   |  | 16:30 ~ 17:30<br>Body Balance<br>Yoko.y  | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Riri       |       | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>Nobue.S        |   |
|  |   |  |  |   |       |  |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Shape up waist<br>Ayumi.S | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Moe.S         | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Nonka.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>Nobue.S             |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y  | 18:00 ~ 19:00<br>Reset Flow<br>Hitomi         |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nobue.S          | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T         | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nonka.K            | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T    |   |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Nonka.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y      |
| 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T      | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N      | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Nonka.K |  |   |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>Stretch & Conditioning<br>未定 |

| 09/25   | 09/26                                      | 09/27   | 09/28   | 09/29                                    | 09/30                                      | 10/01 |
|---|--|---|---|--|--|-------|
| 木   | 金  | 土   | 日   | 月  | 火  | 水     |
| 10:30 ~ 11:30<br>Stretch & Conditioning<br>未定 | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Yoko.y   | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Nonka.K             | 10:30 ~ 11:30<br>jump to burn<br>natsumi.N          | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Yoko.y    | 10:30 ~ 11:30<br>Hip Punch<br>Mika         |       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Nonka.K             | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y    | 12:00 ~ 13:00<br>Leg Lines<br>未定              | 12:00 ~ 13:00<br>Stretch & Conditioning<br>yumika.o | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>未定    | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N   |       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nobue.S             | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T      | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Nonka.K             | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>yumika.o                  | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Yoko.y  | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>Nobue.S          |       |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>arisa      |  | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Workout<br>natsumi.N | 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>natsumi.N            |  | 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Cardio<br>Riri    |       |
|   |  | 16:30 ~ 17:30<br>Stretch & Conditioning<br>未定 | 16:30 ~ 17:30<br>Leg Lines<br>未定                    |  |  |       |
|   |  |   |   |  |  |       |
| 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>Nonka.K  | 18:00 ~ 19:00<br>Body Balance<br>Yoko.y    | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>Nonka.K        | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>KAORI.T               | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Yoko.y  | 18:00 ~ 19:00<br>Leg Lines<br>未定           |       |
| 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>KAORI.T         | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>natsumi.N | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nobue.S             |   | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>Nonka.K        | 19:30 ~ 20:30<br>Body Balance<br>未定        |       |
| 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>Nobue.S             | 21:00 ~ 22:00<br>Leg Lines<br>未定           |   |   | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Barre<br>Yoko.y | 21:00 ~ 22:00<br>jump to burn<br>natsumi.N | #REF! |

・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週間前までにお願ひしております。  
 ・レッスンの開始時刻1時間前まで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に1回に制限されます。