

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 Waist 🌿 Amane.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🌿 Misaki.T		10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Misaki.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 TOWA.s	close
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Hana.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hana.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌿 Misaki.T	12:30 ~ 13:30 Waist 🌿 Misaki.T	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🌿 Hana.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Misaki.T	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mio.I	14:30 ~ 15:30 Basic 🌿 TOWA.s	
					15:00 ~ 16:00 Waist 🌿 Misaki.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 🌿 Misaki.T	
					17:30 ~ 18:30 Basic 🌿 TOWA.s		
	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Hana.S	18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 TOWA.s			
	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🌿 Misaki.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 🌿 yume.N			
	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🌿 Yuka.F	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Hana.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 TOWA.s			

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 & Leg 🌿 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Lina.F		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🌿 Hana.S	10:30 ~ 11:30 Waist 🌿 Mio.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic 🌿 Misaki.T
12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 Misaki.T	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Hana.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🌿 TOWA.s	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Chisaki.S	12:30 ~ 13:30 Basic 🌿 TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🌿 Yuka.F
13:30 ~ 14:30 jump to burn Mio.I			13:30 ~ 14:30 Waist 🌿 Hana.S	13:30 ~ 14:30 Basic 🌿 Misaki.T	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg 🌿 Mio.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🌿 Misaki.T
				15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I	16:30 ~ 17:30 Basic 🌿 TOWA.s		
				17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌿 Chisaki.S			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌿 Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 TOWA.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic 🌿 Misaki.T				18:00 ~ 19:00 Waist 🌿 Hana.S
19:30 ~ 20:30 Basic 🌿 TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Waist 🌿 Misaki.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Hana.S				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🌿 Mio.I
21:00 ~ 22:00 Waist 🌿 Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Basic 🌿 Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🌿 Misaki.T				21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hana.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 Waist 🍃 Mio.I		10:30 ~ 11:30 jump to burn Mio.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Hana.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🍃 Misaki.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 TOWA.s
12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 TOWA.s		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Misaki.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🍃 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Basic 🍃 Mio.I		12:00 ~ 13:00 Waist 🍃 Mio.I	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Hana.S
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Mio.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S	14:30 ~ 15:30 Waist 🍃 Mio.I		13:30 ~ 14:30 Basic 🍃 TOWA.s	
			15:00 ~ 16:00 Basic 🍃 TOWA.s	16:30 ~ 17:30 jump to burn Misaki.T			
			17:30 ~ 18:30 Waist 🍃 Hana.S				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Chisaki.S	18:00 ~ 19:00 Waist 🍃 Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 TOWA.s				18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🍃 Misaki.T	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Misaki.T
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Misaki.T	19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🍃 Misaki.T				19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Misaki.T
21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Chisaki.S	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 🍃 Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Waist 🍃 Misaki.T				21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Misaki.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 🍃 yume.N

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 🍃 Mio.I	10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.T	10:30 ~ 11:30 Basic 🍃 TOWA.s	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Hana.S
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Hana.S	12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Hana.S		12:00 ~ 13:00 Basic 🍃 Misaki.T
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🍃 Mio.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 🍃 Misaki.T	14:30 ~ 15:30 Basic 🍃 TOWA.s		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🍃 Hana.S
		15:00 ~ 16:00 Waist 🍃 Mio.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg 🍃 Hana.S		
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🍃 Mio.I			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🍃 Hana.S	18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 TOWA.s				18:00 ~ 19:00 Basic 🍃 Mio.I
19:30 ~ 20:30 Basic 🍃 TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Amane.F				19:30 ~ 20:30 Waist 🍃 Hana.S
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Hana.S	21:00 ~ 22:00 Basic 🍃 Amane.F				21:00 ~ 22:00 jump to burn Mio.I

🍃 : 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。