

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

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