

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 Hip & Leg ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic Rico.H		10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rico.H	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayana.h		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:00 ~ 13:00 Basic Rico.H	12:30 ~ 13:30 Waist Hina.O	
	13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h			13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rico.H	14:30 ~ 15:30 Basic Hina.O	
					15:00 ~ 16:00 Waist Sakura.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Sakura.N	
					17:30 ~ 18:30 jump to burn Sakura.N		
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H	18:00 ~ 19:00 Basic ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic ayana.h	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rico.H			
	19:30 ~ 20:30 Basic Rico.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rico.H	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Sakura.N			
	21:00 ~ 22:00 Waist Hina.O	21:00 ~ 22:00 Basic Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Basic Rico.H			

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 Hina.O	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rico.H	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Sakura.N
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rico.H	12:30 ~ 13:30 Basic Rico.H		12:00 ~ 13:00 Basic Hina.O	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning ayana.h		12:00 ~ 13:00 Basic ayana.h
13:30 ~ 14:30 Waist Hina.O			13:30 ~ 14:30 Waist Hina.O	13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h	14:30 ~ 15:30 Waist Hina.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sakura.N
				15:00 ~ 16:00 Hip & Leg ayana.h	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg ayana.h		
				17:30 ~ 18:30 Basic Rico.H			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayana.h	18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg ayana.h	18:00 ~ 19:00 Basic Rico.H				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rico.H
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rico.H	19:30 ~ 20:30 Basic ayana.h	19:30 ~ 20:30 Waist Hina.O	19:30 ~ 20:30 Waist Sakura.N				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ayana.h
21:00 ~ 22:00 Basic ayana.h	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sakura.N	21:00 ~ 22:00 Basic ayana.h	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rico.H				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rico.H

・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 Hip & Leg ayana.h		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayana.h	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Hina.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sakura.N
12:30 ~ 13:30 Waist Sakura.N		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg ayana.h	12:30 ~ 13:30 Basic Hina.O		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning ayana.h	12:00 ~ 13:00 Waist Hina.O
		13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Basic Hina.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ayana.h		13:30 ~ 14:30 Waist Sakura.N	
			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning ayana.h	16:30 ~ 17:30 jump to burn Sakura.N		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Sakura.N	
			17:30 ~ 18:30 Waist Hina.O			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg ayana.h	
18:00 ~ 19:00 Basic Hina.O	18:00 ~ 19:00 Waist Hina.O	18:00 ~ 19:00 Basic 未定					18:00 ~ 19:00 jump to burn Sakura.N
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H	19:30 ~ 20:30 Basic Rico.H	19:30 ~ 20:30 Waist 未定					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rico.H
21:00 ~ 22:00 Waist Hina.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rico.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h					21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning ayana.h

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ~ 11:30 Waist Hina.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning ayana.h	10:30 ~ 11:30 Basic Rico.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rico.H
	12:00 ~ 13:00 Basic Rico.H	12:00 ~ 13:00 jump to burn Sakura.N	12:30 ~ 13:30 Waist Sakura.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Sakura.N
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rico.H	13:30 ~ 14:30 Basic ayana.h	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Sakura.N		13:30 ~ 14:30 Basic Rico.H
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rico.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rico.H		
		17:30 ~ 18:30 Basic Rico.H			
18:00 ~ 19:00 Waist Hina.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Sakura.N				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sakura.N
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg ayana.h	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning ayana.h				19:30 ~ 20:30 Waist Hina.O
21:00 ~ 22:00 Basic Rico.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn Sakura.N				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg ayana.h

・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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し付けください。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは、尚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。