

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist		Basic	Hip&Leg	Basic		Basic	Stretch & Conditioning
nana.f		Saki.I	Hiroyo.M	Saki.I		Saki.I	Hiroyo.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip&Leg		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg		Waist	Basic
Hiroyo.M		Honoka.T	Saki.I	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Saki.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Basic	
		Saki.I	Hiroyo.M	Saki.I		Saki.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	Stretch & Conditioning			
			Saki.I	Hiroyo.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Waist	Hip&Leg	Basic			Basic	Basic
Saki.I	Erina.K	Hiroyo.M	Saki.I			Saki.I	Saki.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back&Arm	Basic	Stretch & Conditioning				Back&Arm	Shape up waist
Erina.K	Saki.I	Hiroyo.M				Erina.K	nana.f
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Back&Arm	Basic				Shape up waist	Back&Arm
Saki.I	Erina.K	Honoka.T				nana.f	Erina.K

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Back&Arm	Basic	Shape up waist		Back&Arm	Basic	
	Hiroyo.M	未確定	nana.f		Hiroyo.M	Megu.A	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Waist	Back&Arm		Hip&Leg	Stretch & Conditioning	
	Erina.K	Erina.K	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Megu.A	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist	Basic	Stretch & Conditioning		Basic		
	Erina.K	未確定	nana.f		Erina.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Hip&Leg				
		Erina.K	Hiroyo.M				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip&Leg	Shape up waist	Back&Arm			Back&Arm	Basic	Waist
nana.f	nana.f	未確定			Erina.K	未確定	未確定
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning	Hip&Leg				Shape up waist	Back&Arm	Basic
nana.f	Hiroyo.M				nana.f	Erina.K	Erina.K
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Stretch & Conditioning				Stretch & Conditioning	Hip&Leg	Back&Arm
Erina.K	nana.f				nana.f	nana.f	Erina.K

・体験可能レッスン
・クラスの曜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週間前までにお申し込みしております。
・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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Waist	Hip & Leg		Waist	Basic		Waist
未確定	未確定	lisa.y		未確定	Erina.K		未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Waist		Hip & Leg
未確定	SHIORI.O	未確定		nana.f	未確定		nana.f
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Waist	Hip & Leg		Waist			Waist
未確定	未確定	lisa.y		未確定			未確定
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg	Basic					
	SHIORI.O	未確定					
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Basic			Hip & Leg	Waist	Back & Arm	Basic
Erina.K	SHIORI.O			nana.f	未確定	未確定	Erina.K
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist				Basic	Hip & Leg	Shape up waist	Hip & Leg
未確定				Erina.K	nana.f	nana.f	nana.f
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic				Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
Erina.K				Erina.K	nana.f	未確定	Erina.K

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic	Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Shape up waist		Basic
Erina.K	nana.f		lisa.y	nana.f		Erina.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist	Basic		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Waist
未確定	Nao.M		nana.f	nana.f		未確定
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic	Shape up waist		Hip & Leg			Basic
Erina.K	nana.f		lisa.y			Erina.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm	Hip & Leg					
Erina.K	Nao.M					
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist			Waist	Back & Arm	Basic	Waist
未確定			未確定	Erina.K	Erina.K	未確定
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Stretch & Conditioning	Waist	Back & Arm	Basic
			nana.f	未確定	Erina.K	Erina.K
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Waist	Basic	Waist	Shape up waist
			未確定	Erina.K	未確定	nana.f

:休職可能レッスン

・クラスの曜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週間前迄にお申し立てが必要です。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは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。