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 Back & Arm Saki.n		10:30 ~ 11:30 Body Balance Mao	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Leika.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mao		12:00 ~ 13:00 Waist Saki.n	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mao	12:30 ~ 13:30 Basic Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mao	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mao
		13:30 ~ 14:30 Basic Mao	13:30 ~ 14:30 Waist Saki.n	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Leika.K		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mao	
			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Leika.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Honoka.T			
			17:30 ~ 18:30 Basic Mao				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Leika.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.N
19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Leika.K				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mao
21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K	21:00 ~ 22:00 Waist Saki.n				21:00 ~ 22:00 Waist Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mao

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 Basic Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mao	10:30 ~ 11:30 Basic Mao	
	12:00 ~ 13:00 Waist Satomi.N	12:00 ~ 13:00 Waist Satomi.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Leika.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Leika.K	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mao	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mao	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Leika.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Leika.K		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mao		
		15:00 ~ 16:00 Basic Satomi.N	16:30 ~ 17:30 Waist Satomi.N				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Satomi.N					
18:00 ~ 19:00 Basic Mao	18:00 ~ 19:00 Basic Satomi.N				18:00 ~ 19:00 Basic Mao	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mao	18:00 ~ 19:00 Waist Satomi.N
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mao	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mao				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Leika.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Leika.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Mao
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mao	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mao				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Leika.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Leika.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Satomi.N

🟢：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週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 Hip & Leg Leika.K	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mao	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao	10:30 ~ 11:30 Waist 未定		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Leika.K
12:00 ~ 13:00 Basic Satomi.N	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mao	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Basic Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Waist 未定
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Leika.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mao		13:30 ~ 14:30 Body Balance Mao			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Leika.K
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Mao	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Satomi.N					
	17:30 ~ 18:30 Waist Satomi.N						
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Satomi.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Mao	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mao	18:00 ~ 19:00 Waist 未定
19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N				19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mao	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.N
21:00 ~ 22:00 Waist Satomi.N				21:00 ~ 22:00 Basic Satomi.N	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mao	21:00 ~ 22:00 Basic Mao	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Satomi.N

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 Waist 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mao	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Leika.K	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N		10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.N	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Leika.K	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Satomi.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Leika.K	12:30 ~ 13:30 Waist 未定		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mao	
13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.N	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Mao		13:30 ~ 14:30 Waist 未定			13:30 ~ 14:30 Body Balance Satomi.N	
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Leika.K	16:30 ~ 17:30 Basic Satomi.N						
17:30 ~ 18:30 Body Balance Satomi.N							
				18:00 ~ 19:00 Body Balance Mao	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K	18:00 ~ 19:00 Basic Mao	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Leika.K
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Leika.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Satomi.N	19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mao
				21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mao	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Leika.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mao	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Leika.K

👉 : 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時間前を切った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。