

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 nana.f		Basic Saki.I	Hip&Leg Hiroyo.M	Basic Saki.I		Basic Saki.I	Stretch & Conditioning 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 Hiroyo.M		Hip&Leg Honoka.T	Basic Saki.I	Hip&Leg Hiroyo.M		Waist Hiroyo.M	Basic Saki.I
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic Saki.I	Stretch & Conditioning Hiroyo.M	Basic Saki.I		Basic Saki.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic Saki.I	Stretch & Conditioning 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 Saki.I	Waist Erina.K	Hip&Leg Hiroyo.M	Basic Saki.I			Basic Saki.I	Basic Saki.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back&Arm Erina.K	Basic Saki.I	Stretch & Conditioning Hiroyo.M			Back&Arm Erina.K	Shape up waist nana.f	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic Saki.I	Back&Arm Erina.K	Basic Honoka.T			Shape up waist nana.f	Back&Arm 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 Hiroyo.M	Basic 未確定	Shape up waist nana.f		Back&Arm Hiroyo.M	Hip&Leg nana.f	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Basic Erina.K	Waist Erina.K	Back&Arm Hiroyo.M		Hip&Leg Hiroyo.M	Stretch & Conditioning nana.f	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist Erina.K	Basic 未確定	Stretch & Conditioning nana.f		Basic Erina.K		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist Erina.K	Hip&Leg 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 nana.f	Shape up waist nana.f	Back&Arm 未確定			Back&Arm Erina.K	Basic 未確定	Waist 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 nana.f	Hip&Leg Hiroyo.M			Shape up waist nana.f	Back&Arm Erina.K	Basic Erina.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic Erina.K	Stretch & Conditioning nana.f			Stretch & Conditioning nana.f	Basic 未確定	Back&Arm Erina.K	

: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。

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 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y	close	10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K		10:30 ~ 11:30 Waist 未確定	
12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm SHIORI.O	12:30 ~ 13:30 Basic SHIORI.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nana.f	12:30 ~ 13:30 Waist 未確定			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nana.f
13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Waist 未確定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg lisa.y		13:30 ~ 14:30 Waist 未確定				13:30 ~ 14:30 Waist 未確定
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg SHIORI.O	16:30 ~ 17:30 Basic SHIORI.O						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	17:30 ~ 18:30 Basic SHIORI.O			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.f	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K
19:30 ~ 20:30 Waist 未確定				19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nana.f	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nana.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nana.f	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nana.f
21:00 ~ 22:00 Basic 未確定				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning nana.f	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 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 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.f	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nana.f		10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K
12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	12:30 ~ 13:30 Basic Nao.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm nana.f	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nana.f		12:00 ~ 13:00 Waist 未確定
13:30 ~ 14:30 Basic Erina.K	14:30 ~ 15:30 Shape up waist nana.f		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y			13:30 ~ 14:30 Basic Erina.K
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Erina.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nao.M					
17:30 ~ 18:30 Waist 未確定			18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K	18:00 ~ 19:00 Waist 未確定
			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nana.f	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.K	19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K
			21:00 ~ 22:00 Waist 未確定	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K	21:00 ~ 22:00 Waist 未確定	21:00 ~ 22:00 Shape up waist 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週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは前日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に引当り制限されます。