

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	Release&Strength	Back & Arm 🌱		Release&Strength	Waist 🌱
moeno.T		Ayane.S	sora	moeno.T		sora	sora
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Shape up waist	Basic 🌱		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
yuki.H		sora	yuki.H	Ayane.S		Ayane.S	yuki.H
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Shape up waist	
		Ayane.S	moeno.T	moeno.T		sora	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Hip & Leg 🌱	Basic 🌱			
			sora	Ayane.S			
			17:30 ~ 18:30				
			jump to burn				
			yuki.H				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱				Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱
sora	yuki.H	moeno.T				moeno.T	Ayane.S
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Shape up waist	Basic 🌱	Release&Strength				Basic 🌱	Back & Arm 🌱
yuki.H	Ayane.S	sora				Ayane.S	moeno.T
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Release&Strength	jump to burn	Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱	Basic 🌱
sora	yuki.H	moeno.T				moeno.T	Ayane.S

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn	Waist 🌱	Basic 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	
	sora	yuki.H	Ayane.S		Cocono.H	moeno.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱	Basic 🌱	
	moeno.T	Ayane.S	yuki.H		yuki.H	yuki.H	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		Basic 🌱		
	sora	yuki.H	Ayane.S		Cocono.H		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		jump to burn	Shape up waist				
		yuki.H	yuki.H				
		Basic 🌱					
		Ayane.S					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱
moeno.T	yuki.H				moeno.T	moeno.T	sora
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌱				jump to burn	Release&Strength	Basic 🌱
sora	moeno.T				yuki.H	sora	Ayane.S
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm 🌱	Shape up waist				Stretch & Conditioning 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱
moeno.T	yuki.H				moeno.T	sora	sora

🌱：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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱		Shape up waist	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱
Ayane.S	sora	yuki.H		sora	sora		未確定
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Back & Arm 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Waist 🌱
sora	moeno.T	sora		yuki.H	moeno.T		yuki.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Hip & Leg 🌱	Release&Strength	Shape up waist		Release&Strength			Basic 🌱
未確定	sora	yuki.H		sora			Ayane.S
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
	sora	sora					
	17:30 ~ 18:30						
	Stretch & Conditioning 🌱						
	moeno.T						
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
jump to burn				Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱
sora				yuki.H	yuki.H	yuki.H	moeno.T
19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Back & Arm 🌱				Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Shape up waist	Basic 🌱
moeno.T				moeno.T	sora	yuki.H	sora
20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Stretch & Conditioning 🌱				Waist 🌱	Basic 🌱	Release&Strength	jump to burn
moeno.T				yuki.H	yuki.H	sora	sora

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		Waist 🌱
moeno.T	未確定		yuki.H	sora		yuki.H
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	jump to burn		Basic 🌱	Release&Strength		Hip & Leg 🌱
sora	sora		Ayane.S	sora		未確定
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Shape up waist	Basic 🌱		Waist 🌱			Back & Arm 🌱
sora	Ayane.S		yuki.H			yuki.H
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Stretch & Conditioning 🌱	Release&Strength					
moeno.T	sora					
17:30 ~ 18:30						
Back & Arm 🌱						
moeno.T						
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
			Basic 🌱	Shape up waist	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
			Ayane.S	yuki.H	未確定	Ayane.S
			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
			Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	jump to burn
			moeno.T	yuki.H	moeno.T	sora
			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
			Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Basic 🌱
			未確定	moeno.T	Ayane.S	Ayane.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。