

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 Basic Rina.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.U		10:30 ~ 11:30 Waist Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Basic Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Waist Cocomi.O	close
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning miyu	12:30 ~ 13:30 Basic natsuki.s		12:00 ~ 13:00 Body Balance miyu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rina.S	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.U	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rina.S			13:30 ~ 14:30 Basic Cocomi.O	13:30 ~ 14:30 Basic Cocomi.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rina.S	
					15:00 ~ 16:00 Waist Cocomi.O	16:30 ~ 17:30 Basic natsuki.s	
					17:30 ~ 18:30 Basic Rina.S		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rin.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm miyu	18:00 ~ 19:00 Basic Cocomi.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.S			
	19:30 ~ 20:30 Body Balance miyu	19:30 ~ 20:30 Basic Cocomi.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rin.U			
	21:00 ~ 22:00 Basic Rin.U	21:00 ~ 22:00 Waist Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rin.U	21:00 ~ 22:00 Basic Rina.S			

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 Stretch & Conditioning natsuki.s	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.S		10:30 ~ 11:30 Basic Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Waist natsuki.s	10:30 ~ 11:30 Basic miyu	close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.S
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.S	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning natsuki.s	12:00 ~ 13:00 Basic Cocomi.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rina.S		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miyu
13:30 ~ 14:30 Waist natsuki.s			13:30 ~ 14:30 Basic natsuki.s	13:30 ~ 14:30 Body Balance miyu	14:30 ~ 15:30 Basic Rina.S		13:30 ~ 14:30 Body Balance miyu
				15:00 ~ 16:00 Basic Cocomi.O	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg miyu		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg miyu			
18:00 ~ 19:00 Basic Cocomi.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance miyu	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg miyu	18:00 ~ 19:00 Basic Rina.S				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rina.S
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miyu	19:30 ~ 20:30 Waist natsuki.s	19:30 ~ 20:30 Basic Rina.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rina.S				19:30 ~ 20:30 Basic natsuki.s
21:00 ~ 22:00 Body Balance miyu	21:00 ~ 22:00 Basic Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning miyu	21:00 ~ 22:00 Waist Cocomi.O				21:00 ~ 22:00 Waist natsuki.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。

ｲﾝﾎｰﾙ奈良登美ヶ丘店 【 09/17 ～ 09/24 】 スケジュール

2025/09/17 更新

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 Stretch & Conditioning natsuki.s		10:30 ～ 11:30 Hip & Leg miyu	10:30 ～ 11:30 Basic Cocomi.O	10:30 ～ 11:30 Waist Cocomi.O	close	10:30 ～ 11:30 Basic Cocomi.O	10:30 ～ 11:30 Waist Cocomi.O
12:30 ～ 13:30 Basic Rina.S		12:00 ～ 13:00 Basic Cocomi.O	12:00 ～ 13:00 Waist natsuki.s	12:30 ～ 13:30 Basic natsuki.s		12:00 ～ 13:00 Stretch & Conditioning natsuki.s	12:30 ～ 13:30 Basic Rina.S
		13:30 ～ 14:30 Waist Cocomi.O	13:30 ～ 14:30 Basic Rina.S	14:30 ～ 15:30 Back & Arm Rina.S		13:30 ～ 14:30 Waist Cocomi.O	
			15:00 ～ 16:00 Back & Arm Rina.S	16:30 ～ 17:30 Stretch & Conditioning natsuki.s		15:00 ～ 16:00 Back & Arm Rina.S	
			17:30 ～ 18:30 Body Balance miyu			17:30 ～ 18:30 Basic Rina.S	
18:00 ～ 19:00 Waist Cocomi.O	18:00 ～ 19:00 Stretch & Conditioning natsuki.s	18:00 ～ 19:00 Basic Rina.S					18:00 ～ 19:00 Hip & Leg miyu
19:30 ～ 20:30 Hip & Leg miyu	19:30 ～ 20:30 Basic Cocomi.O	19:30 ～ 20:30 Back & Arm Rina.S					19:30 ～ 20:30 Basic natsuki.s
21:00 ～ 22:00 Basic Cocomi.O	21:00 ～ 22:00 Waist natsuki.s	21:00 ～ 22:00 Body Balance miyu					21:00 ～ 22:00 Back & Arm miyu

ｲﾝﾎｰﾙ奈良登美ヶ丘店 【 09/25 ～ 09/28 】 スケジュール

2025/09/17 更新

09/25	09/26	09/27	09/28	09/29	09/30
木	金	土	日	月	火
	10:30 ～ 11:30 Basic Cocomi.O	10:30 ～ 11:30 Waist Cocomi.O	10:30 ～ 11:30 Back & Arm miyu	close	10:30 ～ 11:30 Back & Arm Rina.S
	12:00 ～ 13:00 Waist Cocomi.O	12:00 ～ 13:00 Basic Cocomi.O	12:30 ～ 13:30 Body Balance miyu		12:00 ～ 13:00 Basic natsuki.s
	13:30 ～ 14:30 Hip & Leg miyu	13:30 ～ 14:30 Stretch & Conditioning natsuki.s	14:30 ～ 15:30 Basic natsuki.s		13:30 ～ 14:30 Stretch & Conditioning natsuki.s
		15:00 ～ 16:00 Basic natsuki.s	16:30 ～ 17:30 Hip & Leg miyu		
		17:30 ～ 18:30 Waist Cocomi.O			
18:00 ～ 19:00 Basic Cocomi.O	18:00 ～ 19:00 Back & Arm miyu				18:00 ～ 19:00 Basic Cocomi.O
19:30 ～ 20:30 Body Balance miyu	19:30 ～ 20:30 Basic natsuki.s				19:30 ～ 20:30 Waist Cocomi.O
21:00 ～ 22:00 Waist Cocomi.O	21:00 ～ 22:00 Stretch & Conditioning natsuki.s				21:00 ～ 22:00 Body Balance miyu

🌱 : 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。