

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist moe.K	Waist ayano.M	Basic Saki.N	Stretch & Conditioning Saki.N	jump to burn moe.K		Pilates Cardio moe.K	Back & Arm Yuri.T
12:30 ~ 13:30	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 ayano.M	Basic Yuka.h	Hip & Leg ayano.M	Shape up waist moe.K	Basic Saki.N		Waist Saki.N	Basic Yuka.h
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Waist Saki.N	Basic Saki.N	Back & Arm Yuri.T		Basic moe.K	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm Yuka.h	Basic Yuka.h			
			17:30 ~ 18:30				
			Basic Yuka.h				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm Yuri.T	Stretch & Conditioning Yuri.T	Basic ayano.M				Basic ayano.M	Waist Saki.N
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic Saki.N	Hip & Leg Yuka.h	Back & Arm Yuri.T				Waist Saki.N	Pilates Cardio ayano.M
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist Saki.N	Basic Yuka.h	Pilates Cardio ayano.M				Hip & Leg ayano.M	Basic Saki.N

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Stretch & Conditioning Yuri.T	Waist Saki.N	Basic Yuka.h	Shape up waist moe.K		Basic Yuka.h	Hip & Leg Yuka.h	Back & Arm Yuri.T	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg Yuka.h	Basic moe.K	Hip & Leg moe.K	Pilates Cardio ayano.M		Back & Arm Yuri.T	Shape up waist moe.K	Basic Saki.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			
	Stretch & Conditioning Saki.N	Back & Arm Yuka.h	Basic moe.K		Hip & Leg Yuka.h			
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
		Basic ayano.M	Waist ayano.M					
		17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
		jump to burn ayano.M				Waist ayano.M	Basic Yuka.h	Pilates Cardio ayano.M
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic Saki.N	Back & Arm Yuri.T					Basic Saki.N	Back & Arm Yuri.T	Waist Saki.N
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Back & Arm Yuri.T	Basic moe.K					jump to burn ayano.M	Stretch & Conditioning Yuri.T	Basic ayano.M
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Waist Saki.N	Back & Arm Yuri.T							

🟢：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 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Waist Saki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist Saki.N	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist moe.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuri.T	
12:00 ~ 13:00 jump to burn ayano.M	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuri.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuri.T		12:00 ~ 13:00 Basic Saki.N	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Yuri.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuri.T	12:00 ~ 13:00 Basic Saki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Saki.N
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuka.h	13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Yuri.T		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuri.T				13:30 ~ 14:30 Yuri.T
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuri.T	16:30 ~ 17:30 Basic Saki.N						
	17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h							
17:30 ~ 18:30 Basic ayano.M				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuka.h	17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h	17:30 ~ 18:30 jump to burn Saki.N	17:30 ~ 18:30 Shape up waist moe.K	17:30 ~ 18:30 Shape up waist moe.K
19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuri.T				19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuri.T	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Yuka.h	19:00 ~ 20:00 Basic Yuka.h	19:00 ~ 20:00 Waist Saki.N	19:00 ~ 20:00 Waist Saki.N
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg ayano.M				20:30 ~ 21:30 Basic Yuka.h	20:30 ~ 21:30 Shape up waist moe.K	20:30 ~ 21:30 Waist ayano.M	20:30 ~ 21:30 Basic moe.K	20:30 ~ 21:30 Basic moe.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 Saki.N	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka.h	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist moe.K	10:30 ~ 11:30 Basic ayano.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Yuka.h	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist moe.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuri.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuri.T	12:30 ~ 13:30 Basic Saki.N	12:30 ~ 13:30 jump to burn Saki.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio moe.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio moe.K
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Yuka.h	14:30 ~ 15:30 Basic Yuka.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg ayano.M				13:30 ~ 14:30 Basic Yuka.h
15:00 ~ 16:00 Basic ayano.M	16:30 ~ 17:30 jump to burn ayano.M						
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio ayano.M				17:30 ~ 18:30 Basic ayano.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Yuka.h	17:30 ~ 18:30 Basic moe.K	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuri.T
				19:00 ~ 20:00 jump to burn Saki.N	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio moe.K	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Yuri.T	19:00 ~ 20:00 Basic ayano.M
				20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Yuri.T	20:30 ~ 21:30 Basic Yuka.h	20:30 ~ 21:30 Shape up waist moe.K	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Yuri.T

👉 : 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。