

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 Waist Minami.T		10:30 ~ 11:30 Basic Kana.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kana.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg makiho	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kana.S	10:30 ~ 11:30 Basic Minami.T
12:30 ~ 13:30 Basic Kana.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kana.S	12:00 ~ 13:00 Waist Minami.T	12:30 ~ 13:30 Basic Kana.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio makiho	12:30 ~ 13:30 Back & Spine makiho
		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanami.O	14:30 ~ 15:30 Shape up waist makiho		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kana.S	
			15:00 ~ 16:00 Basic Minami.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kanami.O			
			17:30 ~ 18:30 Waist Kana.S				
18:00 ~ 19:00 Waist Minami.T	18:00 ~ 19:00 Basic Kana.S	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg makiho				18:00 ~ 19:00 Basic Kanami.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kana.S
19:30 ~ 20:30 Basic Kanami.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout makiho	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kana.S				19:30 ~ 20:30 Body Balance makiho	19:30 ~ 20:30 Basic Kanami.O
21:00 ~ 22:00 Back & Spine makiho	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kana.S	21:00 ~ 22:00 Shape up waist makiho				21:00 ~ 22:00 Back & Arm Kanami.O	21:00 ~ 22:00 Waist Kana.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 Pilates Cardio makiho	10:30 ~ 11:30 Basic Minami.T	10:30 ~ 11:30 Waist Kana.S	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane.K	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanami.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout makiho	12:30 ~ 13:30 Body Balance makiho		12:00 ~ 13:00 Basic Kanami.O	12:30 ~ 13:30 Waist Kana.S	
	13:30 ~ 14:30 Body Balance makiho	13:30 ~ 14:00 Waist Minami.T	14:30 ~ 15:30 Basic Kana.S		13:30 ~ 14:30 Waist Kana.S		
		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kana.S	16:30 ~ 17:30 Back & Spine makiho				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg makiho					
18:00 ~ 19:00 Basic Kanami.O	18:00 ~ 19:00 Waist Minami.T				18:00 ~ 19:00 Waist Minami.T	18:00 ~ 19:00 Basic Minami.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist makiho
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kana.S	19:30 ~ 20:30 Basic Minami.T				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kana.S	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane.K	19:30 ~ 20:30 Basic Kanami.O
21:00 ~ 22:00 jump to burn Kana.S	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kanami.O				21:00 ~ 22:00 Basic Minami.T	21:00 ~ 22:00 Waist Minami.T	21:00 ~ 22:00 Body Balance makiho

👉：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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic	Back&Arm	Basic		Back&Arm	Pilates Workout		jump to burn	
Minami.T	Kanami.O	Minami.T		Kana.S	makiho		Kana.S	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
jump to burn	Basic	Back&Arm		Waist	Basic		Basic	
Kana.S	Minami.T	Kana.S		Minami.T	Minami.T		Kanami.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	jump to burn	Waist		Basic			Back&Arm	
Kana.S	Kana.S	Minami.T		Kana.S			Kana.S	
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
	Waist	Basic						
	Minami.T	Kana.S						
	17:30 ~ 18:30							
	Back&Arm							
	Kanami.O							
18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning				Body Balance	Back & Spine	Hip & Leg	Waist	
Kanami.O				makiho	makiho	makiho	Minami.T	
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist				Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio	
Minami.T				Minami.T	Kanami.O	Minami.T	makiho	
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic				Hip & Leg	Waist	Back & Spine	Hip & Leg	
Kanami.O				makiho	Kana.S	makiho	makiho	

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Basic	Hip & Leg		Basic	Waist		Basic	
Kanami.O	makiho		Kanami.O	Minami.T		Minami.T	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Waist	Basic		jump to burn	Body Balance		Back & Arm	
Kana.S	Kanami.O		Kana.S	makiho		Kanami.O	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Shape up waist		Back&Arm			Waist	
Kanami.O	makiho		Kanami.O			Minami.T	
15:30 ~ 16:30	16:30 ~ 17:30						
Basic	Back&Arm						
Minami.T	Kanami.O						
17:30 ~ 18:30							
Stretch & Conditioning							
Kanami.O							
				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back&Arm	Basic	Body Balance	Basic	
			Kana.S	Kanami.O	makiho	Kana.S	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Waist	Hip & Leg	Basic	Pilates Cardio	
			Minami.T	makiho	Minami.T	makiho	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic	Back&Arm	Pilates Workout	jump to burn	
			Minami.T	Kanami.O	makiho	Kana.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。