

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 Basic Rena.H		10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning misaki.h	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misaki.h	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm misaki.h	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Rion.S		12:00 ~ 13:00 Waist Kia	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Rena.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kia		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Kia	
		13:30 ~ 14:30 Basic misaki.h	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Kia	14:30 ~ 15:30 Back&Arm misaki.h		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning misaki.h		
			15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning misaki.h	16:30 ~ 17:30 Waist Kia				
			17:30 ~ 18:30 Basic Rena.H					
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kia	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning misaki.h	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.H					18:00 ~ 19:00 Basic Rion.S	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Rena.H
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rion.S	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kia					19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Rena.H	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Rion.S
21:00 ~ 22:00 Waist Kia	21:00 ~ 22:00 Back&Arm misaki.h	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rena.H					21:00 ~ 22:00 Back&Arm Rion.S	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.H

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 Basic Rion.S	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Rion.S	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kia	close	10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h	10:30 ~ 11:30 Stretch&Conditioning misaki.h		
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kia	12:00 ~ 13:00 Basic Rion.S	12:30 ~ 13:30 Back&Arm Rion.S		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Rion.S	12:30 ~ 13:30 Basic Rena.H		
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Rion.S	13:30 ~ 14:30 Waist Kia	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kia		13:30 ~ 14:30 Back&Arm misaki.h			
		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Rion.S	16:30 ~ 17:30 Basic Rion.S					
		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kia						
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rion.S	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Rena.H					18:00 ~ 19:00 Waist Kia	18:00 ~ 19:00 Back&Arm Rion.S	18:00 ~ 19:00 Basic misaki.h
19:30 ~ 20:30 Basic Rena.H	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kia					19:30 ~ 20:30 Basic Rion.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kia	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Kia
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rion.S	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.H					21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kia	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Rion.S	21:00 ~ 22:00 Back&Arm misaki.h

・体験可能レッスン
 ・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 Hip & Leg Rena.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rion.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kia	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rion.S	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rion.S		10:30 ~ 11:30 Basic misaki.h
12:00 ~ 13:00 Back & Arm misaki.h	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rena.H	12:30 ~ 13:30 Basic Rena.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rion.S	12:30 ~ 13:30 Waist Kia		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rena.H
13:30 ~ 14:30 Basic Rena.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rion.S	14:30 ~ 15:30 Waist Kia		13:30 ~ 14:30 Basic Rena.H			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning misaki.h
	15:00 ~ 16:00 Basic Rena.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rena.H					
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Rena.H						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rion.S				18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kia	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rena.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kia	18:00 ~ 19:00 Waist Kia
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning misaki.h				19:30 ~ 20:30 Basic Rena.H	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Kia	19:30 ~ 20:30 Basic Rion.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rion.S
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rion.S				21:00 ~ 22:00 Waist Kia	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.H	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Kia	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kia

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 Waist Rena.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rion.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rion.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kia		10:30 ~ 11:30 jump to burn misaki.h	
12:00 ~ 13:00 Basic misaki.h	12:30 ~ 13:30 Waist Rena.H		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning misaki.h	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rion.S		12:00 ~ 13:00 Basic Rena.H	
13:30 ~ 14:30 jump to burn misaki.h	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rion.S		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rion.S			13:30 ~ 14:30 Back & Arm misaki.h	
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rena.H	16:30 ~ 17:30 Basic Rena.H						
17:30 ~ 18:30 Back & Arm misaki.h							
				18:00 ~ 19:00 Waist Rena.H	18:00 ~ 19:00 Basic misaki.h	18:00 ~ 19:00 Waist Kia	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Kia
				19:30 ~ 20:30 Basic misaki.h	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rion.S	19:30 ~ 20:30 Basic Rena.H	19:30 ~ 20:30 Waist Kia
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rena.H	21:00 ~ 22:00 jump to burn misaki.h	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kia	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rena.H

・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ごキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは前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。