

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm
Kanae.T		Chinatsu	Himeno.s	aika.m		asuka	Himeno.s
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		Waist	Hip & Leg	Basic		Stretch & Conditioning	Waist
aika.m		Chinatsu	aika.m	Himeno.s		Kanae.T	asuka
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Basic	Basic	Hip & Leg		jump to burn	
		Himeno.s	Himeno.s	aika.m		asuka	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Basic			
			aika.m	Himeno.s			
			17:30 ~ 18:30				
			Hip & Leg				
			aika.m				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Stretch & Conditioning	Back & Arm				Basic	Stretch & Conditioning
Himeno.s	Kanae.T	aika.m				Himeno.s	Kanae.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Basic	Hip & Leg				Waist	Hip & Leg
aika.m	Kanae.T	aika.m				Kanae.T	aika.m
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Hip & Leg	Basic				Back & Arm	Basic
Himeno.s	aika.m	Himeno.s				Himeno.s	Kanae.T

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	jump to burn	Back & Arm	Waist		Stretch & Conditioning	Basic	
	asuka	Himeno.s	Kanae.T		Kanae.T	Kanae.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Basic	Back & Arm	
	asuka	Rico.s	aika.m		Himeno.s	aika.m	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30		
	Basic	jump to burn	Basic		Waist		
	Rico.s	asuka	Kanae.T		Kanae.T		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Hip & Leg				
		Rico.s	aika.m				
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		Himeno.s					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic				Hip & Leg	Back & Arm	Basic
Rico.s	Rico.s				aika.m	Himeno.s	Kanae.T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Back & Arm				Back & Arm	Basic	Hip & Leg
Rico.s	Kanae.T				aika.m	Himeno.s	aika.m
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg				Basic	Hip & Leg	Waist
aika.m	Kanae.T				Himeno.s	aika.m	Kanae.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。

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
Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱		jump to burn	Basic 🌱		Waist 🌱
Himeno.s	Kanae.T	Himeno.s		Kanae.T	Himeno.s		asuka
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		jump to burn
Kanae.T	aika.m	Kanae.T		asuka	asuka		asuka
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱			Back & Arm 🌱
Himeno.s	Kanae.T	Himeno.s		Kanae.T			aika.m
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱					
	Himeno.s	Kanae.T					
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm 🌱						
	aika.m						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Hip & Leg 🌱				Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱
aika.m				Himeno.s	Kanae.T	aika.m	Himeno.s
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic 🌱				Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱
Kanae.T				Himeno.s	aika.m	asuka	aika.m
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm 🌱				Waist 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱
aika.m				asuka	Kanae.T	aika.m	Himeno.s

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
Hip & Leg 🌱	jump to burn		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Back & Arm 🌱
aika.m	Kanae.T		Himeno.s	aika.m		Himeno.s
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	Back & Arm 🌱		Basic 🌱
Kanae.T	Himeno.s		asuka	aika.m		Himeno.s
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱			Stretch & Conditioning 🌱
Himeno.s	Kanae.T		Himeno.s			Kanae.T
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱					
aika.m	Himeno.s					
17:30 ~ 18:30						
jump to burn						
Kanae.T						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Hip & Leg 🌱	jump to burn	Basic 🌱	Waist 🌱
			aika.m	asuka	Kanae.T	asuka
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Basic 🌱
			asuka	Himeno.s	Kanae.T	asuka
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn
			aika.m	asuka	aika.m	Kanae.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。