

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 Back & Arm Kanao.Y		10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U	10:30 ~ 11:30 jump to burn Lin
12:00 ~ 13:30 Body Balance Lin		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chika.U	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Lin		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Chika.U
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotomi.O	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanao.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Chika.U		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chika.U	
			15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Lin			
			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kanao.Y				
18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Kanao.Y				18:00 ~ 19:00 Back & Spine Lin	18:00 ~ 19:00 Leg Lines Kanao.Y
19:30 ~ 20:30 jump to burn Lin	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U				19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chika.U	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanao.Y				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Lin	21:00 ~ 22:00 Waist Kanao.Y

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 Hip & Leg Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Lin	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin	
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Lin	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Chika.U	12:30 ~ 13:30 jump to burn Kanao.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kanao.Y	
	13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Lin	14:30 ~ 15:30 Basic Kotomi.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanao.Y		
		15:00 ~ 16:00 Basic Chika.U	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kanao.Y				
		17:30 ~ 18:30 Release&Strength Lin					
18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanao.Y				18:00 ~ 19:00 Release&Strength Lin	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U
19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Lin				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Basic Kanao.Y				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Lin	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Chika.U

🟢：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 Body Balance Kanako.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.U	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lin	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O		10:30 ~ 11:30 jump to burn Lin
12:00 ~ 13:00 Release&Strength Lin	12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanako.Y	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kanako.Y		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kanako.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Lin		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanako.Y
13:30 ~ 14:30 Basic Kanako.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chika.U	14:30 ~ 15:30 Basic Lin		13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O			13:30 ~ 14:30 Back & Spine Lin
	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kanako.Y	16:30 ~ 17:30 jump to burn Kanako.Y					
	17:30 ~ 18:30 Waist Chika.U						
18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rin.U	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Kanako.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Lin	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chika.U
19:30 ~ 20:30 Back & Spine Lin				19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanako.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Waist Chika.U
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O				21:00 ~ 22:00 Basic Rin.U	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kanako.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Lin	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O

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 Pilates Barre Chika.U	10:30 ~ 11:30 Waist Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Lin	10:30 ~ 11:30 Body Balance Lin		10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Lin	12:30 ~ 13:30 Leg Lines Kanako.Y		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Kanako.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Chika.U	
13:30 ~ 14:30 Waist Chika.U	14:30 ~ 15:30 Basic Chika.U		13:30 ~ 14:30 jump to burn Lin			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kotomi.O	
15:00 ~ 16:00 Back & Spine Lin	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Kanako.Y						
17:30 ~ 18:30 Basic Chika.U							
				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chika.U	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Lin	18:00 ~ 19:00 Body Balance Lin
				19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kanako.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Lin
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Chika.U	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Lin	21:00 ~ 22:00 Basic Chika.U

👉 : 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。