

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Pilates Barre	Pilates Cardio	Hip Punch	Back&Spine	Hip&Leg	Basic	Reset Flow
Airi	Airi	pure	pure	Cocono.H	Airi	RIKAKO.Y	Natsuki.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Stretch&Conditioning	Basic	Hip&Leg	Waist	Pilates Workout	Basic	jump to burn	Basic
Cocono.H	RIKAKO.Y	pure	Tomomi.I	pure	RIKAKO.Y	Airi	RIKAKO.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip&Leg	jump to burn	Basic	Power up Control	Advance	Shape up waist	Basic	Shape up waist
Airi	Natsuki.F	RIKAKO.Y	pure	Cocono.H	Airi	RIKAKO.Y	Airi
	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Hip&Leg		Back&Arm	Basic		Waist	
	Airi		RIKAKO.Y	Natsuki.F		Tomomi.I	
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
			Leg Lines	Release&Strength			
			Airi	pure			
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
			Basic	Reset Flow			
			RIKAKO.Y	Natsuki.F			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	
jump to burn	Basic	Back&Arm	Animal Stretch		Body Balance	Pilates Barre	
Natsuki.F	RIKAKO.Y	Natsuki.F	Airi		pure	Airi	
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Back&Spine	Back&Arm	Waist			Waist	Back&Arm	Power up Control
Cocono.H	Natsuki.F	Natsuki.F			Tomomi.I	Tomomi.I	pure
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Reset Flow	Shape up waist	Basic			Hip Punch	Leg Lines	Stretch&Conditioning
Natsuki.F	Airi	RIKAKO.Y			pure	Airi	Cocono.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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow	Basic	Waist	Pilates Workout	Basic	Waist	jump to burn	Body Balance
Natsuki.F	RIKAKO.Y	Natsuki.F	pure	RIKAKO.Y	Natsuki.F	Natsuki.F	pure
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Back&Arm	Hip Punch	Basic	Hip&Leg	Back&Arm	Hip Punch	Waist
pure	Tomomi.I	pure	Natsuki.F	Cocono.H	Tomomi.I	pure	Natsuki.F
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Back&Spine	Basic	Hip&Leg	Advance	Reset Flow	Leg Lines	Back&Arm
Natsuki.F	Cocono.H	Natsuki.F	pure	Cocono.H	Natsuki.F	Airi	RIKAKO.Y
15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00
Pilates Barre		Waist	Shape up waist	Pilates Cardio	Basic		Power up Control
Airi		Tomomi.I	Airi	pure	RIKAKO.Y		pure
		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
		Pilates Cardio	jump to burn	Back&Spine			
		pure	Natsuki.F	Cocono.H			
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
		Reset Flow	Hip&Leg	Release&Strength			
		Natsuki.F	Airi	pure			
17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Release&Strength	Basic	Back&Arm		Basic	Shape up waist	Pilates Workout	Animal Stretch
pure	RIKAKO.Y	Tomomi.I		RIKAKO.Y	Airi	pure	pure
18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30				18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Leg Lines	Advance				Basic	Waist	Reset Flow
Airi	Cocono.H				RIKAKO.Y	Tomomi.I	Natsuki.F
20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00				20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Pilates Cardio	Back&Arm				Hip&Leg	Pilates Barre	Basic
pure	Tomomi.I				Airi	Airi	RIKAKO.Y

・休館可能レッスン
 ・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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch pure	Basic Natsuki.F	Advance Cocono.H	Back&Arm Natsuki.F	Animal Stretch Airi	Leg Lines Airi	Reset Flow Natsuki.F	Basic Natsuki.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic RIKAKO.Y	Waist Tomomi.I	Hip&Leg Airi	Power up Control pure	Basic Natsuki.F	Back&Arm Tomomi.I	Back&Spine Cocono.H	Back&Arm Tomomi.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Release&Strength pure	Reset Flow Natsuki.F	jump to burn Natsuki.F	Basic Natsuki.F	Shape up waist Airi	Body Balance Airi	Waist Natsuki.F	jump to burn Natsuki.F
	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
	Hip&Leg Karen.M	Stretch&Conditioning Cocono.H		Back&Arm Tomomi.I		Basic Karen.M	
	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
	Body Balance Airi	Basic Natsuki.F					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Basic Karen.M	Pilates Barre Airi					
17:00 ~ 18:00	19:30 ~ 20:30		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Hip&Leg Airi	Shape up waist Airi		Pilates Cardio pure	Basic Airi	Waist Tomomi.I	Power up Control Cocono.H	Body Balance pure
18:30 ~ 19:30			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
Basic RIKAKO.Y			Back&Arm Tomomi.I	Reset Flow Natsuki.F	jump to burn Misaki.E	Hip&Leg Karen.M	Back&Arm Tomomi.I
20:00 ~ 21:00			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
Leg Lines Airi			Release&Strength pure	Waist Tomomi.I	Hip&Leg Misaki.E	Pilates Barre Cocono.H	Animal Stretch pure

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow Natsuki.F	Leg Lines Airi		Power up Control Cocono.H	Animal Stretch Airi	Basic RIKAKO.Y	Pilates Barre Airi
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic RIKAKO.Y	Basic RIKAKO.Y		Waist Mao.Y	Basic RIKAKO.Y	Back&Arm Tomomi.I	Waist Tomomi.I
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm Natsuki.F	Body Balance Airi		Advance Cocono.H	Pilates Workout pure	Stretch&Conditioning RIKAKO.Y	Hip&Leg Airi
15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00		15:00 ~ 16:00	
Back&Spine Cocono.H	Waist Tomomi.I		Reset Flow Natsuki.F		Pilates Cardio pure	
16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Stretch&Conditioning RIKAKO.Y	Hip&Leg Airi	close				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist Tomomi.I	Basic RIKAKO.Y					
19:30 ~ 20:30			17:00 ~ 18:00		17:00 ~ 18:00	17:00 ~ 18:00
Advance Cocono.H			Waist Mao.Y		Basic Mao.Y	Shape up waist Cocono.H
			18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30	18:30 ~ 19:30
			Pilates Barre Cocono.H	Back&Spine Cocono.H	Hip Punch pure	Basic RIKAKO.Y
			20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00	20:00 ~ 21:00
			Basic Natsuki.F	Hip&Leg Cocono.H	Waist Mao.Y	Pilates Workout pure

・休職可能レッスン
 ・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時間前までのごキャンセルは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。