

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 Erina.T		10:30 ~ 11:30 Basic Mei.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Karin.N	10:30 ~ 11:30 Basic kano.T	
12:30 ~ 13:30 Basic Mei.h		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Erina.T	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Karin.N		12:00 ~ 13:00 Basic kano.T	12:30 ~ 13:30 Waist Azusa	
		13:30 ~ 14:30 Basic Erina.T	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg kano.T	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Erina.T		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Karin.N		
			15:00 ~ 16:00 Back&Arm Erina.T	16:30 ~ 17:30 Basic Karin.N				
			17:30 ~ 18:30 Basic Mei.h					
18:00 ~ 19:00 Hip&Leg kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Karin.N					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg kano.T	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h
19:30 ~ 20:30 Back&Arm Mei.h	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg kano.T	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T					19:30 ~ 20:30 Basic Mei.h	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Erina.T
21:00 ~ 22:00 Basic kano.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Karin.N					21:00 ~ 22:00 jump to burn Mei.h	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Erina.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 Back&Arm Mei.h	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.h	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Azusa	close	10:30 ~ 11:30 Basic kano.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Karin.N		
	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.T	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Erina.T	12:30 ~ 13:30 Basic kano.T		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Mei.h	12:30 ~ 13:30 Basic kano.T		
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Mei.h	13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h	14:30 ~ 15:30 Waist Azusa		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg kano.T			
		15:00 ~ 16:00 Stretch&Conditioning Erina.T	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg kano.T					
		17:30 ~ 18:30 jump to burn Mei.h						
18:00 ~ 19:00 Back&Arm Erina.T	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T					18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Erina.T	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Azusa
19:30 ~ 20:30 Basic kano.T	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg kano.T					19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg kano.T	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Erina.T
21:00 ~ 22:00 Hip&Leg kano.T	21:00 ~ 22:00 Basic kano.T					21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Mei.h	21:00 ~ 22:00 Waist Azusa

: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 jump to burn Mei.h	10:30 ~ 11:30 Waist Azusa	10:30 ~ 11:30 Basic kano.T	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mei.h	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.T		10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kano.T
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Karin.N	12:00 ~ 13:00 Basic kano.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mei.h		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Erina.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn Mei.h		12:00 ~ 13:00 Basic kano.T
13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.T	14:30 ~ 15:30 Basic kano.T		13:30 ~ 14:30 Basic Mei.h			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Karin.N
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kano.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Mei.h					
	17:30 ~ 18:30 Waist Azusa						
18:00 ~ 19:00 Back & Arm Erina.T				18:00 ~ 19:00 Basic Marina.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.N	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Karin.N
19:30 ~ 20:30 Basic Karin.N				19:30 ~ 20:30 Waist Marina.K	19:30 ~ 20:30 Basic kano.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Erina.T	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Erina.T				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.T	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Karin.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.h	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T

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 Back & Arm Mei.h	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Erina.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mei.h		10:30 ~ 11:30 Basic kano.T	
12:00 ~ 13:00 Waist Marina.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Erina.T		12:00 ~ 13:00 Basic kano.T	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Erina.T	
13:30 ~ 14:30 Basic kano.T	14:30 ~ 15:30 Basic Mei.h		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kano.T			13:30 ~ 14:30 Basic kano.T	
15:00 ~ 16:00 jump to burn Marina.K	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Erina.T						
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg kano.T							
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Marina.K	18:00 ~ 19:00 Basic kano.T	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Erina.T	18:00 ~ 19:00 Basic Mei.h
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.T	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Karin.N	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mei.h	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Karin.N
				21:00 ~ 22:00 Waist Marina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kano.T	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.T	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mei.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キャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは、キャンセル料となります。  
 ※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。