

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
Basic	Back & Spine	Pilates Workout	Back & Arm	Leg Lines	Basic	Pilates Barre	Hip & Leg
mai.T	yun	yun	ayano.H	mai.T	ayano.H	Rico	mai.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist	Power up Control	Basic	Body Balance	Back & Spine	jump to burn	Hip Punch	Basic
suzuka.N	yun	suzuka.N	yun	Kanami	Kanami	Rico	suzuka.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Basic	Release&Strength	Waist	Basic	Back & Arm	Release&Strength	Leg Lines
mai.T	ayano.H	yun	suzuka.N	mai.T	ayano.H	yun	mai.T
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Basic	jump to burn			
			ayano.H	Kanami			
			16:30 ~ 17:30				
			Shape up waist				
			yun				
			18:00 ~ 19:00				
			Stretch & Conditioning				
			suzuka.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back & Arm	Leg Lines			Waist	Leg Lines	jump to burn
Kanami	ayano.H	mai.T			suzuka.N	mai.T	yun
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist			Pilates Barre	Basic	Hip & Leg
Kanami	mai.T	suzuka.N			Kanami	ayano.H	ayano.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Waist	Basic			Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pilates Workout
ayano.H	mai.T	mai.T			suzuka.N	ayano.H	yun

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
Basic	Waist	Basic	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning
suzuka.N	mai.T	ayano.H	suzuka.N	mai.T	ayano.H	Kanami	suzuka.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Cardio	Hip & Leg	Pilates Workout	Pilates Cardio	Basic	Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg
yun	ayano.H	yun	Kanami	suzuka.N	yun	ayano.H	mai.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Back & Arm	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Basic	Pilates Barre	Basic
suzuka.N	ayano.H	Kanami	suzuka.N	yun	ayano.H	Kanami	mai.T
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00			
		Back & Arm	Reset Flow	Leg Lines			
		ayano.H	Kanami	mai.T			
		16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30			
		Reset Flow		Power up Control			
		Kanami		yun			
		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
		Release&Strength		Waist			
		yun		suzuka.N			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg				Advance	Hip & Leg	Back & Spine
mai.T	mai.T				yun	ayano.H	Kanami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Basic				Leg Lines	Power up Control	Waist
yun	suzuka.N				mai.T	yun	suzuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Leg Lines	Waist				Basic	Release&Strength	Pilates Cardio
mai.T	suzuka.N				mai.T	yun	Kanami

👉：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	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
Leg Lines	Release&Strength	Power up Control	Shape up waist	Body Balance	Pilates Barre	Advance	Back & Arm
mai.T	yun	yun	Kanami	ayano.H	yun	yun	ayano.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic	Reset Flow	Waist	Back & Spine	jump to burn	Pilates Cardio	Basic	Waist
mai.T	Kanami	suzuka.N	yun	Kanami	yun	suzuka.N	suzuka.N
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Power up Control	Back & Arm	Advance	Reset Flow	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Body Balance
Kanami	ayano.H	yun	Kanami	ayano.H	ayano.H	未確定	ayano.H
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	jump to burn	Basic					
	yun	suzuka.N					
	16:30 ~ 17:30						
	Shape up waist						
	Kanami						
	18:00 ~ 19:00						
	Hip & Leg						
	ayano.H						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist			Waist	Basic	jump to burn	Shape up waist	Release&Strength
Kanami			suzuka.N	suzuka.N	Kanami	Kanami	yun
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning			Basic	Reset Flow	Body Balance	Hip Punch	Waist
suzuka.N			suzuka.N	Kanami	ayano.H	mai.T	未確定
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic			Pilates Workout	Waist	Back & Spine	Basic	jump to burn
suzuka.N			yun	suzuka.N	Kanami	mai.T	yun

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
Hip & Leg	Basic		Basic	Power up Control	Reset Flow	Waist
Kanami	suzuka.N		mai.T	Kanami	Kanami	未確定
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Advance	Body Balance		Body Balance	Back & Spine	Waist	Basic
yun	ayano.H		ayano.H	Kanami	未確定	suzuka.N
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Waist		Hip Punch	Waist	jump to burn	Stretch & Conditioning
suzuka.N	suzuka.N		mai.T	未確定	Kanami	suzuka.N
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Power up Control	Back & Arm					
Kanami	ayano.H					
16:30 ~ 17:30						
Stretch & Conditioning						
suzuka.N						
18:00 ~ 19:00						
Back & Spine						
yun						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Back & Arm	Hip Punch	Leg Lines	Pilates Workout
			ayano.H	mai.T	mai.T	yun
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Leg Lines	Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg
			Rico	ayano.H	ayano.H	Kanami
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Pilates Cardio	Basic	Hip Punch	Reset Flow
			Rico	mai.T	mai.T	Kanami

👉 : 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。