

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 Hip & Leg Uki.S		10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning erico.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine erico.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout erico.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Megu.A	10:30 ~ 11:30 Basic Uki.S
12:30 ~ 13:30 Release & Strength erico.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuki.I	12:30 ~ 13:00 Leg Lines Megu.A	12:30 ~ 13:30 Basic Megu.A		12:00 ~ 13:00 Basic Uki.S	12:30 ~ 13:30 Pilates Workout erico.M
		13:30 ~ 14:30 Back & Spine erico.M	13:30 ~ 14:30 Basic erico.M	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning erico.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Uki.S	
			15:00 ~ 16:00 Waist Megu.A				
17:45 ~ 18:45 Back & Arm Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Hip & Leg Uki.S	17:45 ~ 18:45 Basic Megu.A	17:30 ~ 18:30 Release & Strength erico.M	16:30 ~ 17:30 Waist Megu.A		17:45 ~ 18:45 Basic Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Waist Megu.A
19:15 ~ 20:15 Pilates Workout erico.M	19:15 ~ 20:15 Leg Lines Megu.A	19:15 ~ 20:15 Back & Arm Yuki.I				19:15 ~ 20:15 Leg Lines Megu.A	19:15 ~ 20:15 Back & Arm Yuki.I
20:45 ~ 21:45 Basic Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Back & Arm Uki.S	20:45 ~ 21:45 Waist Megu.A				20:45 ~ 21:45 Back & Arm Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Basic Megu.A

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 Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout erico.M	10:30 ~ 11:30 Basic Uki.S	close	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Megu.A	10:30 ~ 11:30 Back & Spine erico.M	
	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Megu.A	12:00 ~ 13:00 Basic Yuki.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Yuki.I		12:00 ~ 13:00 Basic Megu.A	12:30 ~ 13:30 Waist Megu.A	
	13:30 ~ 14:30 Basic Yuki.I	13:30 ~ 14:30 Back & Spine erico.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Uki.S		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuki.I		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yuki.I					
17:45 ~ 18:45 Back & Arm Uki.S	17:45 ~ 18:45 Stretch & Conditioning erico.M	17:30 ~ 18:30 Waist Megu.A	16:30 ~ 17:30 Basic Yuki.I		17:45 ~ 18:45 Waist erico.M	17:45 ~ 18:45 Basic Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Pilates Workout erico.M
19:15 ~ 20:15 Basic Uki.S	19:15 ~ 20:15 Hip & Leg Uki.S				19:15 ~ 20:15 Release & Strength erico.M	19:15 ~ 20:15 Hip & Leg Uki.S	19:15 ~ 20:15 Basic Megu.A
20:45 ~ 21:45 Release & Strength erico.M	20:45 ~ 21:45 Back & Spine erico.M				20:45 ~ 21:45 Basic Uki.S	20:45 ~ 21:45 Back & Arm Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Stretch & Conditioning erico.M

・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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	
Back&Arm	Basic	Back&Arm		Hip&Leg	Waist		Basic	
erico.M	Uki.S	Hiroyo.M		Uki.S	Hiroyo.M		Yuki.I	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Hip&Leg	Waist	Basic		Pilates Workout	Leg Lines		Back&Arm	
Uki.S	Hiroyo.M	Megu.A		Hiroyo.M	Megu.A		Uki.S	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	
Basic	Back&Arm	Leg Lines		Basic			Hip&Leg	
Yuki.I	Yuki.I	Megu.A		Uki.S			Uki.S	
	15:00 ~ 16:00							
	Hip&Leg							
	Uki.S							
17:45 ~ 18:45	17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45
Leg Lines	Basic	Waist		Stretch&Conditioning	Hip&Leg	jump to burn	Waist	
Megu.A	Yuki.I	Hiroyo.M	Yuki.I	Uki.S	Megu.A	Megu.A		
19:15 ~ 20:15			19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	
Waist			Basic	Back&Arm	Basic	Pilates Workout		
erico.M			Uki.S	Yuki.I	Yuki.I	Hiroyo.M		
20:45 ~ 21:45			20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	
Back&Spine			Back&Arm	Basic	Waist	Leg Lines		
erico.M			Uki.S	Uki.S	Megu.A	Megu.A		

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	Waist		Back&Arm	Basic		jump to burn	
Uki.S	Megu.A		Uki.S	Yuki.I		Megu.A	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Basic	jump to burn		Basic	Waist		Stretch&Conditioning	
Yuki.I	Megu.A		Yuki.I	Megu.A		Yuki.I	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	
Back&Arm	Basic		Hip&Leg			Basic	
Yuki.I	Uki.S		Uki.S			Yuki.I	
15:00 ~ 16:00							
Basic							
Uki.S							
17:30 ~ 18:30	16:30 ~ 17:30		17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45	17:45 ~ 18:45
Stretch&Conditioning	Hip&Leg		Leg Lines	Back&Arm	Basic	Waist	
Yuki.I	Uki.S		Megu.A	Hiroyo.M	Yuki.I	Hiroyo.M	
		19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15	19:15 ~ 20:15		
		jump to burn	Basic	Hip&Leg	Back&Arm		
		Megu.A	Megu.A	Hiroyo.M	Uki.S		
		20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45	20:45 ~ 21:45		
		Basic	Waist	Stretch&Conditioning	Pilates Workout		
		Yuki.I	Megu.A	Yuki.I	Hiroyo.M		

: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キャンセルされる場合は、1週間前迄にお申し付けください。
- ・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルは有償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。