

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08					
土	日	月	火	水	木	金	土					
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nana	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.f	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nana	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H					
12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg nana.f		12:00 ~ 13:00 Back & Arm nana.f	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nana.f		12:00 ~ 13:00 Basic Erina.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nana.f					
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nana	14:30 ~ 15:30 Shape up waist nana.f		13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Erina.K	13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H				
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Hiroyo.M	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Nana		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning nana.f	close		
17:30 ~ 18:30 Waist Sana.H	close			18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nana			18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.f	17:30 ~ 18:30 Shape up waist nana.f
close				19:30 ~ 20:30 Waist Sana.H		19:00 ~ 20:00 Hip & Leg nana.f			19:30 ~ 20:30 Waist Sana.H		19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K	close
			21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K	20:30 ~ 21:30 Shape up waist nana.f		21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm nana.f					

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16			
日	月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Nana	close	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana			
12:30 ~ 13:30 Waist Sana.H	12:30 ~ 13:30 Basic Erina.K	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nana.f	12:30 ~ 13:30 Basic Erina.K		12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Yuki.I	12:30 ~ 13:30 Basic Erina.K			
14:30 ~ 15:30 Basic Erina.K	close	13:30 ~ 14:30 Basic Erina.K	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Erina.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuki.I	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Nana		
16:30 ~ 17:30 Waist Sana.H		15:00 ~ 16:00 Waist Sana.H				16:30 ~ 17:30 Basic Erina.K	close	close	close	
close		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nana				18:00 ~ 19:00 Waist Sana.H				18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm nana.f	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning nana.f	19:30 ~ 20:30 Waist Sana.H		19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K	19:30 ~ 20:30 Waist Sana.H				close
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nana.f	21:00 ~ 22:00 Waist Sana.H	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Erina.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nana				

・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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
月	火	水	木	金	土	日	月
close	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nana.f	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Erina.K			12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nana	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg nana.f	12:30 ~ 13:30 Waist Sana.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H			13:30 ~ 14:30 Hip&Leg nana.f	13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Nana	14:30 ~ 15:30 Basic Erina.K	
	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg nana.f			18:00 ~ 19:00 Waist Sana.H	17:30 ~ 18:30 Back&Arm nana.f	16:30 ~ 17:30 Waist Sana.H	
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nana			19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Nana	close	close	
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nana.f			21:00 ~ 22:00 Waist Sana.H			

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Nana	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg nana.f	10:30 ~ 11:30 Basic Erina.K	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg nana.f	
12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg nana.f		12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Erina.K	12:30 ~ 13:30 Basic Erina.K	
13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning Nana	close		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning nana.f	13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H	14:30 ~ 15:30 Back&Arm Erina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Erina.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist nana.f
					18:00 ~ 19:00 Shape up waist nana.f	18:00 ~ 19:00 Basic Erina.K
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg nana.f	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nana		19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning nana.f	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Nana	close	close
21:00 ~ 22:00 Waist Sana.H	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K		21:00 ~ 22:00 Shape up waist nana.f	21:00 ~ 22:00 Basic Erina.K		

・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。
 ・レッスン開始時間1週間前までのごキャンセルは無料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。