

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	clos	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic👤	Body Balance	Basic👤	Back & Arm👤	Waist👤		Back & Arm👤	Waist👤
Nanako.K	Akane	Madoka.T	megumi.Y	Nanako.K		megumi.Y	Nanako.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm👤	Basic👤	Release&Strength	Basic👤	jump to burn		Pilates Barre	Hip & Leg👤
Natsume	Madoka.T	Natsume	Nanako.K	Akane		Natsume	Akane
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	clos		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Workout	Hip & Leg👤	Waist👤	stretch & Conditioning👤			Shape up waist	Basic👤
Akane	Natsume	Nanako.K	megumi.Y			Natsume	Nanako.K
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	clos			clos	15:00 ~ 16:00
Waist👤	Basic👤	Hip & Leg👤			Akane		
Nanako.K	Madoka.T	Natsume		close			
close	close	close	close	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Leg Lines		
Pilates Barre		Basic👤	Basic👤	Leg Lines	Akane		
Natsume		Madoka.T	Madoka.T	Leg Lines			
close		close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic👤			Back & Arm👤	stretch & Conditioning👤	Basic👤	
	Nanako.K			megumi.Y	megumi.Y	Nanako.K	
	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Leg Lines			Basic👤	Shape up waist	Back & Arm👤	
Akane	Madoka.T	Natsume	megumi.Y				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Pilates Barre	Back & Arm👤	Waist👤				
Akane	Natsume	megumi.Y	Nanako.K				

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16								
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun								
10:30 ~ 11:30	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								
jump to burn	Back & Arm👤	Basic👤	Shape up waist		Basic👤	Pilates Barre	Waist👤								
Akane	megumi.Y	Nanako.K	Natsume		Madoka.T	Natsume	Nanako.K								
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
Back & Arm👤	Leg Lines	Waist👤	Basic👤		Waist👤	Back & Arm👤	Shape up waist								
megumi.Y	Akane	Nanako.K	Madoka.T		Nanako.K	megumi.Y	Natsume								
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
Basic👤		Basic👤			Basic👤	Waist👤	Hip & Leg👤								
Madoka.T		Madoka.T			Madoka.T	Nanako.K	Natsume								
16:30 ~ 17:30		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
stretch & Conditioning👤								stretch & Conditioning👤	Basic👤						
megumi.Y								megumi.Y	Madoka.T						
close								close	close	close	close	close	close		
												17:30 ~ 18:30			
				Hip & Leg👤											
				Natsume											
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	close
	Basic👤		Hip & Leg👤	Waist👤								Release & Strength		Pilates Barre	
Madoka.T	Akane		Nanako.K	Natsume				Natsume							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close										
Body Balance	Basic👤	Back & Arm👤	stretch & Conditioning👤	Basic👤											
Akane	Madoka.T	megumi.Y	megumi.Y	Nanako.K											
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
Basic👤	jump to burn	Pilates Workout	Hip & Leg👤	Back & Arm👤											
Madoka.T	Akane	Akane	Natsume	megumi.Y											

👤：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。

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24			
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Basic👉	Hip&Leg👉			Waist👉	Basic👉	stretch&Conditioning👉	Back&Arm👉			
Madoka.T	Akane			Nanako.K	Madoka.T	Nanako.K	megumi.Y			
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00			
Back&Arm👉	Basic👉			Basic👉	Pilates Barre	Basic👉	Hip&Leg👉			
megumi.Y	Madoka.T			Nanako.K	Natsume	Madoka.T	Akane			
close	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30			
	Waist👉			Pre Basic👉	Basic👉	Waist👉	Basic👉			
	Nanako.K			Akane	Madoka.T	Nanako.K	Nanako.K			
	close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		
						Hip&Leg👉	Basic👉	Back&Arm👉		
						Natsume	Madoka.T	megumi.Y		
	close			close	close	close	close	close		
									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
									Release&Strength	jump to burn
	Natsume			Akane						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close			
Pre Basic👉	Pilates Workout			Leg Lines						
Akane	Akane			Natsume						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
Basic👉	Waist👉			jump to burn						
Madoka.T	Nanako.K			Akane						
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close			
Body Balance	Hip&Leg👉			Release&Strength						
Akane	Akane			Natsume						

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Basic👇	Waist👇		Basic👇	Back&Arm👇	Pre Basic👇	
Nanako.K	Nanako.K		Madoka.T	megumi.Y	Akane	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Pilates Workout	Back&Arm👇		Hip&Leg👇	Basic👇	Body Balance	
Akane	megumi.Y		Natsume	Madoka.T	Akane	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
tretch&Conditioning👇			Leg Lines	tretch&Conditioning👇	Basic👇	
Nanako.K			Natsume	megumi.Y	Madoka.T	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Shape up waist	Back&Arm👇
					Natsume	megumi.Y
					close	close
17:30 ~ 18:30						
Basic👇						
Madoka.T						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		
Body Balance	Release&Strength	jump to burn	Back&Arm👇			
Akane	Natsume	Akane	megumi.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Pilates Barre	Basic👇	Pre Basic👇	Waist👇			
Natsume	Madoka.T	Akane	Nanako.K			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Hip&Leg👇	Leg Lines	Basic👇	tretch&Conditioning👇			
Natsume	Natsume	Madoka.T	Nanako.K			

📌：休館可能レッスン

・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週間前までにお願ひしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切りの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、翌月の予約可能回数から1回に制限されます。