

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 Leg Lines Sazuki	10:30 11:30 Waist 🍌 miho.F	close	10:30 11:30 Body Balance Sazuki	10:30 11:30 Back & Arm 🍌 kano.k	close	10:30 11:30 Waist 🍌 miho.F	10:30 11:30 Pilates Workout Sazuki		
12:00 13:00 Stretch & Conditioning 🍌	12:30 13:00 Basic 🍌		12:00 13:00 Pilates Barre Yuina.D	12:30 13:30 Basic 🍌 Yuina.D		12:00 13:00 jump to burn Sazuki	12:00 13:00 Waist 🍌 miho.F		
13:30 14:30 Pilates Barre Yuina.D	14:30 15:30 Waist 🍌 miho.F		13:30 14:30 Leg Lines Sazuki	close		13:30 14:30 Waist 🍌 miho.F	13:30 14:30 Basic 🍌 Sazuki		
15:00 16:00 Basic 🍌 Sazuki	16:30 17:30 Pilates Workout Sazuki		close			close	close	15:00 16:00 Waist 🍌 miho.F	
close	close							close	close
17:30 18:30 Basic 🍌 Kaho.h								17:30 18:30 Body Balance Sazuki	
close								close	18:00 19:00 Basic 🍌 Yuina.D
			19:30 20:30 Back & Spine AN.S	19:30 20:30 jump to burn Sazuki	19:30 20:30 Basic 🍌 Yuina.D	19:30 20:30 Stretch & Conditioning 🍌 Yuina.D			
			21:00 22:00 Pilates Workout AN.S	21:00 22:00 Basic 🍌 AN.S	21:00 22:00 Waist 🍌 miho.F	21:00 22:00 Leg Lines Sazuki			
			close	close	close	close			
							close		close

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	close	10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	
Basic 🏹		jump to burn	Body Balance		Waist 🏹	Basic 🏹	Waist 🏹	
Yuina.D		Sazuki	Sazuki		miho.F	Yuina.D	Miho.F	
12:30 13:30		12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	
Leg Lines		Basic 🏹	jump to burn		Pilates Workout	Waist 🏹	Hip & Leg 🏹	
Sazuki		Yuina.D	Yuuka.H		Nagisa.T	miho.F	kano.k	
14:30 15:30		13:30 14:30	close		13:30 14:30	13:30 14:30	14:30 15:30	
Pilates Barre		Back & Spine		Waist 🏹	Pilates Barre	Waist 🏹		
Yuina.D		Sazuki		miho.F	Yuina.D	Miho.F		
16:30 17:30		close		close	close	15:00 16:00	16:30 17:30	
Back & Spine						Waist 🏹	Back & Arm 🏹	
Sazuki			miho.F			kano.k		
close			close			close	close	close
	17:30 18:30							
	Waist 🏹							
	miho.F							
	18:00 19:00	18:00 19:00		18:00 19:00	18:00 19:00			
	Hip & Leg 🏹	Back & Arm 🏹		Pilates Workout	Stretch & Conditioning 🏹			
	kano.k	kano.k		AN.S	Yuina.D			
19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30	19:30 20:30				
Pilates Workout	Pilates Barre	Leg Lines	Back & Spine					
AN.S	Yuina.D	Sazuki	Yuina.D					
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00					
Body Balance	Hip & Leg 🏹	Basic 🏹	Body Balance					
AN.S	kano.k	AN.S	Nagisa.T					

🌱：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		
月	火	水	木	金	土	日	月		
close	10:30 11:30 Waist 🌱 miho.F	10:30 11:30 Basic 🌱 Yuina.D	close	10:30 11:30 Waist 🌱 miho.F	10:30 11:30 Body Balance Sazuki	10:30 11:30 Basic 🌱 Yuina.D	close		
	12:00 13:00 Basic 🌱 Yuina.D	12:30 13:30 Waist 🌱 miho.F		12:00 13:30 Pre Basic Sazuki	12:00 13:00 Hip & Leg 🌱 kano.k	12:30 13:30 Back & Arm 🌱 kano.k			
	13:30 14:30 Waist 🌱 miho.F	close		13:30 14:30 jump to burn Sazuki	13:30 14:30 Basic 🌱 Yuina.D	14:30 15:30 Stretch & Conditioning 🌱 Yuina.D			
	close			close	close	15:00 16:00 Leg Lines Sazuki		16:30 17:30 Hip & Leg 🌱 kano.k	
						close		close	
									17:30 18:30 Back & Arm 🌱 kano.k
									18:00 19:00 Pilates Workout Sazuki
						19:30 20:30 Stretch & Conditioning 🌱 Yuina.D		19:30 20:30 Waist 🌱 miho.F	19:30 20:30 Back & Arm 🌱 kano.k
	21:00 22:00 Pre Basic Sazuki	21:00 22:00 jump to burn Sazuki		21:00 22:00 Hip & Leg 🌱 kano.k	21:00 22:00 Back & Arm 🌱 kano.k				

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	
火	水	木	金	土	日	
10:30 11:30	10:30 11:30	close	10:30 11:30	10:30 11:30	10:30 11:30	
Leg Lines	Waist 🌱		Back & Spine	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	
Sazuki	miho.F		Yuina.D	kano.k	miho.F	
12:00 13:00	12:30 13:30		12:00 13:00	12:00 13:00	12:30 13:30	
Waist 🌱	Pilates Barre		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pre Basic	
miho.F	Yuina.D		kano.k	Yuina.D	Sazuki	
13:30 14:30	close		13:30 14:00	13:30 14:30	14:30 15:30	
Body Balance			Basic 🌱	Back & Spine	Waist 🌱	
Sazuki			Yuina.D	Yuina.D	miho.F	
close			close	close	15:00 16:00	16:30 17:30
					Back & Arm 🌱	Pilates Barre
					kano.k	Yuina.D
					close	close
17:30 18:30	Hip & Leg 🌱					
kano.k						
18:00 19:00	18:00 19:00		18:00 19:00	close		
Stretch & Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Workout		Waist 🌱	
Yuina.D	kano.k		Sazuki		miho.F	
19:30 20:30	19:30 20:30		19:30 20:30		19:30 20:30	
Basic 🌱	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
Yuina.D	Sazuki	miho.F	kano.k			
21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00	21:00 22:00			
Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pre Basic	Waist 🌱			
miho.F	kano.k	Sazuki	miho.F			

🌱 : 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。