

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Stretch&Conditioning	Back&Arm		Hip&Leg	Waist		Stretch&Conditioning	Waist						
Nana	Nana		nana.f	Sana.H		Nana	Sana.H						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Waist	Hip&Leg		Back&Arm	Stretch&Conditioning		Basic	Hip&Leg						
Sana.H	nana.f		nana.f	nana.f		Erina.K	nana.f						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back&Arm	Shape up waist		Waist			Back&Arm	Waist						
Nana	nana.f		Sana.H			Erina.K	Sana.H						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Hip&Leg	Stretch&Conditioning							Stretch&Conditioning					
Hiroyo.M	Nana							nana.f					
close	close							close					
17:30 ~ 18:30	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			
Waist				Basic	Back&Arm			Basic	Waist	Shape up waist			
Sana.H				Erina.K	Nana			Erina.K	Sana.H	nana.f			
close				19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			
			Waist	Hip&Leg	Waist	Back&Arm							
			Sana.H	nana.f	nana.f	Nana							
			21:00 ~ 22:00	20:30 ~ 21:30	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
			Basic	Shape up waist	Basic	Waist							
			Erina.K	nana.f	Erina.K	Sana.H							

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	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				
Basic	Back&Arm	Basic	Stretch&Conditioning		Basic	Waist	Back&Arm				
Erina.K	Nana	Erina.K	Nana		Erina.K	Sana.H	Nana				
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				
Waist	Basic	Shape up waist	Basic		Waist	Stretch&Conditioning	Basic				
Sana.H	Erina.K	nana.f	Erina.K		Sana.H	Yuki.I	Erina.K				
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	Back&Arm	Stretch&Conditioning				
Erina.K		Erina.K			Erina.K	Yuki.I	Nana				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist							Waist	Basic			
Sana.H							Sana.H	Erina.K			
close							close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						
Stretch&Conditioning	Waist	Basic	Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic						
Nana	Sana.H	Erina.K	Nana	Nana	Yuki.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close						
Back&Arm	Stretch&Conditioning	Waist	Basic	Waist							
nana.f	nana.f	Sana.H	Erina.K	Sana.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip&Leg	Waist	Basic	Back&Arm	Stretch&Conditioning							
nana.f	Sana.H	Erina.K	Erina.K	Nana							

・体験可能レッスン
・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時間前までにお申し込みしております。
・レッスン開始時刻 1時間前を切った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	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close		
	Waist			Shape up waist	Back&Arm	Basic			
	Sana.H			nana.f	Nana	Erina.K			
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Basic			Back&Arm	Hip&Leg	Waist			
	Erina.K			Nana	nana.f	Sana.H			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Waist			Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Basic			
	Sana.H			nana.f	Nana	Erina.K			
	close			close	close	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Hip&Leg	Waist
								nana.f	Sana.H
								close	close
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30				
Hip&Leg	Waist	Back&Arm							
nana.f	Sana.H	nana.f							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close							
Back&Arm	Stretch&Conditioning								
Nana	Nana								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
Shape up waist	Waist								
nana.f	Sana.H								

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	
Back&Arm	Waist		Hip&Leg	Basic	Hip&Leg	
Nana	Sana.H		nana.f	Erina.K	nana.f	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist	Hip&Leg		Waist	Back&Arm	Basic	
Sana.H	nana.f		Sana.H	Erina.K	Erina.K	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Stretch&Conditioning			Stretch&Conditioning	Waist	Back&Arm	
Nana			nana.f	Sana.H	Erina.K	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
		Basic			Shape up waist	
	Erina.K	nana.f				
	close	close				
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Shape up waist			Basic	Waist	Basic	Waist
nana.f			Erina.K	Sana.H	Erina.K	Sana.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	
Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Back&Arm			
nana.f	Nana	nana.f	Nana			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Waist	Basic	Shape up waist	Basic			
Sana.H	Erina.K	nana.f	Erina.K			

:体験可能レッスン

・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週間前迄にお願ひしております。
・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルが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。