

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		
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Basic 🌱	jump to burn		Back & Arm 🌱	Basic 🌱		
Ayane.S	moeno.T		yuki.H	yuki.H		moeno.T	Ayane.S		
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 🌱	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Waist 🌱	Back & Arm 🌱		
nagisa.f	Ayane.S		nagisa.f	moeno.T		nagisa.f	nagisa.f		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Shape up waist			Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		
Ayane.S	moeno.T		yuki.H			nagisa.f	Ayane.S		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
jump to burn	Hip & Leg 🌱							Stretch & Conditioning 🌱	
yuki.H	Ayane.S							moeno.T	
17:30 ~ 18:30								Back & Arm 🌱	17:30 ~ 18:30
									Waist 🌱
									nagisa.f
17:30 ~ 18:30			Back & Arm 🌱	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
				Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱		jump to burn	
				nagisa.f	Ayane.S	Ayane.S		yuki.H	
			Back & Arm 🌱	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
				moeno.T	yuki.H	nagisa.f	moeno.T		
				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
			Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Shape up waist			
				moeno.T	Ayane.S	Ayane.S	yuki.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	
jump to burn	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
yuki.H	Ayane.S	nagisa.f	nagisa.f		Cocono.H	moeno.T	Ayane.S	
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	
Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	jump to burn	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱	
moeno.T	nagisa.f	yuki.H	Ayane.S		nagisa.f	nagisa.f	yuki.H	
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Shape up waist		Basic 🌱			Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	
yuki.H		yuki.H			Cocono.H	moeno.T	Ayane.S	
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Back & Arm 🌱							Waist 🌱	Shape up waist
moeno.T							nagisa.f	yuki.H
					17:30 ~ 18:30			
					Stretch & Conditioning 🌱			
				moeno.T				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
	Shape up waist	Stretch & Conditioning 🌱	Basic 🌱	Waist 🌱	Stretch & Conditioning 🌱			
	yuki.H	moeno.T	Ayane.S	nagisa.f	moeno.T			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Waist 🌱			
	nagisa.f	Ayane.S	Ayane.S	moeno.T	nagisa.f			
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱	Waist 🌱	Back & Arm 🌱			
	yuki.H	moeno.T	moeno.T	nagisa.f	moeno.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週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	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌈 nagisa.f	10:30 ~ 11:30 Basic 🌈 Ayane.S	10:30 ~ 11:30 Shape up waist yuki.H	close
				12:00 ~ 13:00 Shape up waist yuki.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning 🌈 moeno.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg 🌈 Ayane.S	
				13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🌈 yuki.H	13:30 ~ 14:30 Basic 🌈 Ayane.S	14:30 ~ 15:30 jump to burn yuki.H	
				close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌈 moeno.T	16:30 ~ 17:30 Basic 🌈 Ayane.S	
					17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌈 Ayane.S		
				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌈 Ayane.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🌈 moeno.T		
				19:00 ~ 20:00 Waist 🌈 nagisa.f	19:00 ~ 20:00 jump to burn yuki.H		
				20:30 ~ 21:30 Basic 🌈 Ayane.S	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning 🌈 moeno.T		

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
Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈		Shape up waist	jump to burn	Hip & Leg 🌈
moeno.T	Ayane.S		yuki.H	yuki.H	Ayane.S
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic 🌈	Waist 🌈		Back & Arm 🌈	Waist 🌈	Shape up waist
yuki.H	nagisa.f		nagisa.f	nagisa.f	yuki.H
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm 🌈			jump to burn	Stretch & Conditioning 🌈	Basic 🌈
moeno.T			yuki.H	moeno.T	Ayane.S
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Waist 🌈			Back & Arm 🌈
	nagisa.f	nagisa.f			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm 🌈	Shape up waist	Back & Arm 🌈	Waist 🌈		
nagisa.f	yuki.H	moeno.T	nagisa.f		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
jump to burn	Stretch & Conditioning 🌈	Hip & Leg 🌈	Back & Arm 🌈		
yuki.H	moeno.T	yuki.H	moeno.T		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Waist 🌈	Basic 🌈	Back & Arm 🌈	Waist 🌈		
nagisa.f	yuki.H	moeno.T	nagisa.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時間前を切つて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。