

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											
Basic	Back&Arm		Basic	Hip&Leg		Back&Arm	Stretch&Conditioning											
Yachi	miu.k		Yachi	miu.k		miu.k	Koharu.K											
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	jump to burn		Hip&Leg	Basic		Body Balance	Basic											
Riri.O	Koharu.K		miu.k	Riri.O		Yachi	Yachi											
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30										
Body Balance	Hip&Leg		Back&Arm				Pilates Workout	jump to burn										
Koharu.K	miu.k		Yachi				miu.k	Koharu.K										
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00								
Back&Spine	Basic	Body Balance																
Yachi	Koharu.K	Yachi																
17:30 ~ 18:30	close	close			close					close	close	17:30 ~ 18:30						
Basic												Waist						
Koharu.K												Koharu.K						
close												close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
				Basic		Body Balance											Back&Arm	Basic
				Riri.O		Koharu.K											miu.k	Riri.O
				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30											19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Back&Arm	Waist		Basic	Back&Spine											
			miu.k	Riri.O		Koharu.K	Yachi											
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
	Waist	Basic	Hip&Leg	Basic														
	Riri.O	Koharu.K	miu.k	Riri.O														

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									
Waist	Back&Spine	Body Balance	Basic		Waist	Back&Arm	Basic									
Koharu.K	Yachi	Koharu.K	Yachi		Riri.O	Yachi	Riri.O									
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									
Pilates Workout	Body Balance	Waist	jump to burn		Basic	Hip&Leg	jump to burn									
Yachi	Koharu.K	Riri.O	Koharu.K		Yachi	Riri.O	Koharu.K									
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30								
Basic		Basic				Waist										
Koharu.K		Koharu.K				Riri.O										
16:30 ~ 17:30		close				close	close	close	close	15:00 ~ 16:00						
Hip&Leg				Stretch&Conditioning						Basic						
Yachi				Yachi						Koharu.K						
close				close						close	close	close	close	17:30 ~ 18:30		
														Basic		
														Riri.O		
														18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip&Leg		Pilates Workout		Back&Arm									Basic	Hip&Leg	
	Riri.O		miu.k		miu.k									Yachi	miu.k	
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30									19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
	Waist	Hip&Leg	Basic		Back&Arm	Stretch&Conditioning										
	Koharu.K	Riri.O	Riri.O		miu.k	Yachi										
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00										
Basic	Back&Arm	Hip&Leg	Back&Spine	Back&Arm												
Riri.O	miu.k	miu.k	Yachi	miu.k												

🟢: 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	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Yachi	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miu.k	10:30 ~ 11:30 Waist Koharu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Koharu.K	close
	12:00 ~ 13:00 Basic Riri.O			12:00 ~ 13:00 Back & Spine Yachi	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yachi	12:30 ~ 13:30 Waist Riri.O	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Yachi			13:30 ~ 14:30 Basic Koharu.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Riri.O	14:30 ~ 15:30 Basic Riri.O	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg miu.k			18:00 ~ 19:00 Waist Riri.O	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Yachi	16:30 ~ 17:30 jump to burn Koharu.K	
	19:30 ~ 20:30 Basic Riri.O			19:30 ~ 20:30 Body Balance Koharu.K	17:30 ~ 18:30 Body Balance Koharu.K		
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm miu.k			21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Waist Riri.O		
					19:30 ~ 20:30 Body Balance Koharu.K		
					21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O		

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
火	水	木	金	土	日
10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riri.O	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Yachi	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miu.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg miu.k
12:00 ~ 13:00 Back & Arm miu.k	12:00 ~ 13:00 Basic Yachi		12:00 ~ 13:00 jump to burn Koharu.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Riri.O	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Yachi
13:30 ~ 14:30 Waist Riri.O			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Riri.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg miu.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm miu.k
				15:00 ~ 16:00 Basic Riri.O	16:30 ~ 17:30 Body Balance Koharu.K
				17:30 ~ 18:30 Waist Riri.O	
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Yachi	18:00 ~ 19:00 Body Balance Koharu.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Koharu.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm miu.k	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg miu.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Yachi		19:30 ~ 20:30 Waist Riri.O	19:30 ~ 20:30 Basic Koharu.K	
21:00 ~ 22:00 Back & Spine Yachi	21:00 ~ 22:00 Basic Koharu.K		21:00 ~ 22:00 Body Balance Koharu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg miu.k	

👉 : 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。