

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