

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30 Waist Meiko.n		10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mizuki.t	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.w	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre hoa	close	10:30 ~ 11:30 Basic Meiko.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.t
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mayu		12:00 ~ 13:00 Basic Karin.w	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Mayu	12:30 ~ 13:00 Waist Meiko.n		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre hoa	12:00 ~ 13:00 Basic Meiko.n
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mizuki.t	13:30 ~ 14:30 Body Balance Mizuki.t	14:30 ~ 15:30 Basic Karin.w		13:30 ~ 14:30 Waist Meiko.n	
			15:00 ~ 16:00 Waist Karin.w	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Meiko.n			
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning hoa				
17:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mizuki.t	17:30 ~ 17:30 Waist Meiko.n	17:30 ~ 17:30 Pilates Barre hoa				17:30 ~ 17:30 Back & Arm Mayu	17:30 ~ 17:30 Release&Strength hoa
19:00 ~ 20:00 Basic Karin.w	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning hoa	19:00 ~ 20:00 Waist Meiko.n				19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Karin.w	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Mayu
20:30 ~ 21:30 Release&Strength Mizuki.t	20:30 ~ 21:30 Back & Arm mayu	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning hoa				20:30 ~ 21:30 Basic Mayu	20:30 ~ 21:30 Waist Karin.w

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mayu	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu	10:30 ~ 11:30 Basic Karin.w	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mizuki.t	10:30 ~ 11:30 Basic Meiko.n	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.t	12:00 ~ 13:00 Basic Karin.w	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Mayu		12:00 ~ 13:00 Waist Meiko.n	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mizuki.t	
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mayu	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mizuki.t	14:30 ~ 15:30 Waist Karin.w		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Meiko.n		
		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuki.t	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Mayu				
		17:30 ~ 18:30 Waist Karin.w					
17:30 ~ 18:30 Waist hoa	17:30 ~ 18:30 Basic Karin.w				17:30 ~ 18:30 Basic Karin.w	17:30 ~ 18:30 Waist Karin.w	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mayu
19:00 ~ 20:00 Basic Meiko.n	19:00 ~ 20:00 Release&Strength Mizuki.t				19:00 ~ 20:00 Pilates Barre rico	19:00 ~ 20:00 Body Balance Mizuki.t	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Meiko.n
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning hoa	20:30 ~ 21:30 Waist Karin.w				20:30 ~ 21:30 Release&Strength Mayu	20:30 ~ 21:30 Basic Karin.w	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Mayu

👉：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。

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.w	10:30 ~ 11:30 Waist Karin.w	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mizuki.t	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mayu	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu		10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mayu
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mayu	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mizuki.t	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Meiko.n		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Mayu	12:00 ~ 13:00 Basic Meiko.n		12:00 ~ 13:00 Basic Meiko.n
13:30 ~ 14:30 Basic Karin.w	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mayu	14:30 ~ 15:30 Body Balance Mizuki.t		13:30 ~ 14:30 Waist Karin.w			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mayu
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Karin.w	16:30 ~ 17:30 Basic Meiko.n					
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mayu						
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Meiko.n				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mizuki.t	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Mizuki.t	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Mayu	17:30 ~ 18:30 Basic Karin.w
19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Mayu				19:00 ~ 20:00 Body Balance Mizuki.t	19:00 ~ 20:00 Basic Meiko.n	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Mayu	19:00 ~ 20:00 Waist Meiko.n
20:30 ~ 21:30 Basic Meiko.n				20:30 ~ 21:30 Basic Karin.w	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Mizuki.t	20:30 ~ 21:30 Basic Karin.w	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Karin.w

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Body Balance Mizuki.t	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.t	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Karin.w		10:30 ~ 11:30 Basic Meiko.n	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Meiko.n	12:30 ~ 13:30 Basic Karin.w		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mayu	12:00 ~ 13:00 Body Balance Mizuki.t		12:00 ~ 13:00 Waist Karin.w	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mayu	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mizuki.t		13:30 ~ 14:30 Basic Karin.w			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Meiko.n	
15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mizuki.t	16:30 ~ 17:30 Waist Karin.w						
17:30 ~ 18:30 Basic Meiko.n				17:30 ~ 18:30 Waist Meiko.n	17:30 ~ 18:30 Basic Meiko.n	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Mayu	17:30 ~ 18:30 Basic Mayu
				19:00 ~ 20:00 Basic Karin.w	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Mizuki.t	19:00 ~ 20:00 Body Balance Mizuki.t	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Mayu
				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Meiko.n	20:30 ~ 21:30 Waist Meiko.n	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Mayu	20:30 ~ 21:30 Body Balance Mizuki.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。