

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 🟢	Basic 🟢		Basic 🟢	Back & Arm 🟢		Hip & Leg 🟢	Body Balance		
Noa.M	Noa.M		Noa.M	Noa.M		mei	mei		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Basic 🟢	Waist 🟢		Back & Arm 🟢	Waist 🟢		Basic 🟢	Back & Arm 🟢		
Sachi	haruka.T		Noa.M	haruka.T		Kyoka.M	Kyoka.M		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Body Balance			Waist 🟢	Basic 🟢		
Noa.M	Noa.M		Sachi			mei	Noa.M		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Body Balance	Back & Arm 🟢							Hip & Leg 🟢	
Sachi	haruka.T							Kyoka.M	
close	close							close	
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	
Basic 🟢								Basic 🟢	
Noa.M								Kyoka.M	
close	close			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
				Waist 🟢	Basic 🟢		Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	
				haruka.T	Kyoka.M		Noa.M	Sachi	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Basic 🟢	Waist 🟢	Back & Arm 🟢	Waist 🟢			
			Sachi	haruka.T	haruka.T	Kyoka.M			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Back & Arm 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Body Balance			
haruka.T	Kyoka.M		Noa.M	Sachi					

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		
Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Basic 🟢		Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	Body Balance 🟡		
haruka.T	Noa.M	Noa.M	Kyoka.M		haruka.T	Kyoka.M	Sachi		
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Basic 🟢	Body Balance 🟡	Basic 🟢	Back & Arm 🟢		Hip & Leg 🟢	Basic 🟢	Waist 🟢		
Kyoka.M	Sachi	Sachi	haruka.T		Noa.M	Sachi	Kyoka.M		
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Waist 🟢		Back & Arm 🟢			Back & Arm 🟢	Body Balance 🟡	Basic 🟢		
haruka.T		Noa.M			haruka.T	Sachi	Sachi		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
Basic 🟢							Waist 🟢	Hip & Leg 🟢	
Kyoka.M							Kyoka.M	Kyoka.M	
close							close	close	close
		Basic 🟢							
		Kyoka.M							
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist 🟢	Back & Arm 🟢				
	haruka.T	Kyoka.M	Noa.M	Sachi	Noa.M				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Stretch & Conditioning 🟢	Hip & Leg 🟢	Waist 🟢	Basic 🟢	Body Balance 🟡					
Sachi	Kyoka.M	haruka.T	Noa.M	未確定					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
Waist 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢	Back & Arm 🟢	Basic 🟢					
haruka.T	haruka.T	Noa.M	Sachi	Sachi					

🟢：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。

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		
	Basic 🍃			Hip & Leg 🍃	Waist 🍃	Basic 🍃			
	Kyoka.M			Sachi	haruka.T	Sachi			
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			
	Back & Arm 🍃			Body Balance	Basic 🍃	Back & Arm 🍃			
	Sachi			Noa.M	Kyoka.M	Sachi			
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Hip & Leg 🍃			Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Stretch & Conditioning 🍃			
	Kyoka.M			Sachi	haruka.T	未確定			
	close			close	close	close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
								Basic 🍃	Waist 🍃
								Kyoka.M	haruka.T
								close	close
								17:30 ~ 18:30	
								Stretch & Conditioning 🍃	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close						
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃								
Sachi	Kyoka.M								
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30								
Basic 🍃	Back & Arm 🍃								
Kyoka.M	Noa.M								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close						
Body Balance	Waist 🍃								
Sachi	Kyoka.M								

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
Body Balance	Hip & Leg 🍃		Waist 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃
Sachi	Noa.M		haruka.T	Sachi	Sachi
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃		Body Balance	Waist 🍃	Hip & Leg 🍃
未確定	Kyoka.M		Noa.M	haruka.T	Kyoka.M
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Basic 🍃			Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Body Balance
Sachi			haruka.T	Sachi	Sachi
close			close	close	15:00 ~ 16:00
		Back & Arm 🍃			Basic 🍃
		haruka.T			Kyoka.M
	close				
		17:30 ~ 18:30			
		Basic 🍃			
		Sachi			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close
Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃		
Kyoka.M	haruka.T	Noa.M	Sachi		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Back & Arm 🍃	Basic 🍃	Back & Arm 🍃	Basic 🍃		
haruka.T	Sachi	haruka.T	Noa.M		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:30	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg 🍃	Stretch & Conditioning 🍃	Basic 🍃	Hip & Leg 🍃		
Kyoka.M	未確定	Noa.M	Sachi		

🍃 : 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。