

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		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	Hip & Leg		Basic	Back & Arm
Sachi	haruka.T		Noa.M	Sachi		Kyoka.M	Kyoka.M
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			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						15:00 ~ 16:00
Body Balance	Back & Arm						Hip & Leg
Sachi	haruka.T						Kyoka.M
17:30 ~ 18:30							17:30 ~ 18:30
Basic							Basic
Noa.M							Kyoka.M
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
			Waist	Back & Arm	Hip & Leg	Basic	
			haruka.T	haruka.T	Noa.M	Sachi	
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
			Basic	Basic	Back & Arm	Waist	
			Sachi	Kyoka.M	haruka.T	Kyoka.M	
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Back & Arm	Waist	Basic	Body Balance	
			haruka.T	haruka.T	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		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	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Basic	Waist
Kyoka.M	Sachi	Sachi	haruka.T		Noa.M	Sachi	Kyoka.M
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Waist	Hip & Leg	Back & Arm			Back & Arm	Body Balance	Basic
haruka.T	Noa.M	Noa.M			haruka.T	Sachi	Sachi
16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00					15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Basic	Body Balance					Waist	Hip & Leg
Kyoka.M	Sachi					Kyoka.M	Kyoka.M
	17:30 ~ 18:30					17:30 ~ 18:30	
	Back & Arm					Basic	
	Noa.M					Kyoka.M	
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
		Basic	Hip & Leg	Waist	Back & Arm		
		Kyoka.M	Noa.M	haruka.T	Noa.M		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Hip & Leg	Waist	Basic	Body Balance		
		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		
		Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic		
		haruka.T	Noa.M	haruka.T	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 Basic	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Basic	close
	Kyoka.M			Sachi	haruka.T	Sachi	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm			12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:30 Back & Arm	
	Sachi			Noa.M	Kyoka.M	Sachi	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg			13:30 ~ 14:30 Basic	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning	
	Kyoka.M			Sachi	haruka.T	未確定	
					15:00 ~ 16:00 Basic	16:30 ~ 17:30 Waist	
					Kyoka.M	haruka.T	
					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning		
					未確定		
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning			18:00 ~ 19:00 Basic			
	Sachi			Kyoka.M			
	19:30 ~ 20:30 Basic			19:30 ~ 20:30 Back & Arm			
	Kyoka.M			Noa.M			
	21:00 ~ 22:00 Body Balance			21:00 ~ 22:00 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 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg		10:30 ~ 11:30 Waist	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Back & Arm
Sachi	Noa.M		haruka.T	Sachi	Sachi
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning	12:30 ~ 13:30 Basic		12:00 ~ 13:00 Body Balance	12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg
未確定	Kyoka.M		Noa.M	haruka.T	Kyoka.M
13:30 ~ 14:30 Basic			13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg	14:30 ~ 15:30 Body Balance
Sachi			haruka.T	Sachi	Sachi
				15:00 ~ 16:00 Back & Arm	16:30 ~ 17:30 Basic
				haruka.T	Kyoka.M
				17:30 ~ 18:30 Basic	
				Sachi	
18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning		
Kyoka.M	haruka.T	Noa.M	Sachi		
19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic		
haruka.T	Sachi	haruka.T	Noa.M		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning	21:00 ~ 22:30 Basic	21:00 ~ 22:00 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。