

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	
Release&Strength	Back & Spine		Back & Arm	Hip & Leg		Basic	Stretch & Conditioning	
yukika.s	mizuki.H		HARUKA.I	yukika.s		AKARI.n	HARUKA.I	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Waist	Basic		Pilates Cardio	Back & Arm		Release&Strength	Hip Punch	
mizuki.H	AKARI.n		mizuki.H	AKARI.n		yukika.s	Ayumi.S	
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Basic	Body Balance		Stretch & Conditioning	Basic		Back & Arm	Back & Spine	
yukika.s	mizuki.H		HARUKA.I	yukika.s		AKARI.n	mizuki.H	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
Stretch & Conditioning	Back & Arm							Basic
HARUKA.I	AKARI.n							mizuki.H
16:30 ~ 17:30	close							16:30 ~ 17:30
Leg Lines								Back & Arm
mizuki.H								HARUKA.I
18:00 ~ 19:00								18:00 ~ 19:00
Back & Arm								Reset Flow
HARUKA.I								Ayumi.S
close	close	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30
		Hip & Leg	Waist	Basic	Leg Lines			
		yukika.s	mizuki.H	yukika.s	mizuki.H			
		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
		Basic	Reset Flow	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
		AKARI.n	Ayumi.S	HARUKA.I	HARUKA.I			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Release&Strength	Leg Lines	Hip & Leg	Body Balance					
yukika.s	mizuki.H	yukika.s	mizuki.H					

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Back & Arm 🏋️		Release&Strength	Reset Flow		Leg Lines	Basic 🏋️	Body Balance						
HARUKA.I		yukika.s	Ayumi.S		mizuki.H	AKARI.n	mizuki.H						
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30						
Stretch & Conditioning 🏃		Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Release&Strength	Back & Arm 🏋️						
HARUKA.I		HARUKA.I	AKARI.n		yukika.s	Ayumi.S	AKARI.n						
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30						
Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Release&Strength		Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Stretch & Conditioning 🏃						
yukika.s		yukika.s	Ayumi.S		mizuki.H	HARUKA.I	HARUKA.I						
16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Hip & Leg 🏋️							Hip Punch	Waist 🏋️					
yukika.s							Ayumi.S	mizuki.H					
close							close	close	close	16:30 ~ 17:30	close		
										Stretch & Conditioning 🏃			
										HARUKA.I			
	18:00 ~ 19:00												
	Basic 🏋️												
	AKARI.n												
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30						17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	close
	Back & Arm 🏋️			Stretch & Conditioning 🏃						Back & Spine		Back & Arm 🏋️	
	AKARI.n			HARUKA.I						mizuki.H		AKARI.n	
	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00						19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
	Pilates Cardio			Hip & Leg 🏋️						Basic 🏋️		Stretch & Conditioning 🏃	
	mizuki.H			yukika.s						AKARI.n		HARUKA.I	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30										
Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️										
AKARI.n	HARUKA.I	mizuki.H	AKARI.n										

🟢：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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Waist 🌱	Pilates Cardio		Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		
	mizuki.H	mizuki.H		Ayumi.S	AKARI.n	HARUKA.I		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Basic 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Release&Strength	Leg Lines	Basic 🌱		
	yukika.s	HARUKA.I		yukika.s	mizuki.H	AKARI.n		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
	Leg Lines	Basic 🌱		Reset Flow	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
	mizuki.H	AKARI.n		Ayumi.S	yukika.s	yukika.s		
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30
						Basic 🌱		Back & Arm 🌱
						AKARI.n		HARUKA.I
						16:30 ~ 17:30		
						Release&Strength		
						yukika.s		
	18:00 ~ 19:00	Back & Spine						
	mizuki.H							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close			
Basic 🌱	Reset Flow	Body Balance	Stretch & Conditioning 🌱					
AKARI.n	Ayumi.S	mizuki.H	HARUKA.I					
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Back & Arm 🌱	Basic 🌱	Leg Lines	Waist 🌱					
AKARI.n	yukika.s	mizuki.H	mizuki.H					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Release&Strength	Hip Punch	Back & Arm 🌱	Pilates Cardio					
yukika.s	Ayumi.S	AKARI.n	mizuki.H					

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
Basic 🌱	Back & Arm 🌱		Basic 🌱	Waist 🌱	Pilates Cardio
yukika.s	AKARI.n		AKARI.n	mizuki.H	mizuki.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Body Balance	Basic 🌱		Leg Lines	Back & Arm 🌱	Waist 🌱
mizuki.H	AKARI.n		mizuki.H	HARUKA.I	yukika.s
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Hip & Leg 🌱	Stretch & Conditioning 🌱		Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Back & Arm 🌱
yukika.s	HARUKA.I		AKARI.n	AKARI.n	HARUKA.I
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00
		Stretch & Conditioning 🌱			Release&Strength
		HARUKA.I			yukika.s
		16:30 ~ 17:30			close
		Hip & Leg 🌱			
	AKARI.n	18:00 ~ 19:00	Leg Lines		
		mizuki.H			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close
Waist 🌱	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Waist 🌱		
mizuki.H	mizuki.H	yukika.s	yukika.s		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Hip Punch	Release&Strength	Back & Arm 🌱	Body Balance		
Ayumi.S	yukika.s	HARUKA.I	mizuki.H		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Stretch & Conditioning 🌱	Leg Lines	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
HARUKA.I	mizuki.H	yukika.s	yukika.s		

🌱 : 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。