

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 🏃	Waist 🏃		Basic 🏃	Stretch & Conditioning 🏃		Basic 🏃	Back & Arm 🏃			
miyuu.y	Sakurako.K		Yuu.Y	Mei.N		Yuu.Y	Mei.N			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
jump to burn	Back & Arm 🏃		Hip & Leg 🏃	jump to burn		Waist 🏃	Basic 🏃			
Yuu.Y	Mei.N		miyuu.y	Sakurako.K		Sakurako.K	Sakurako.K			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Back & Arm 🏃			Release&Strength	Stretch & Conditioning 🏃			
Yuu.Y	Sakurako.K		miyuu.y			Yuu.Y	Mei.N			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Stretch & Conditioning 🏃	Basic 🏃							Hip & Leg 🏃		
Mei.N	Yuu.Y							miyuu.y		
17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30		
Back & Arm 🏃								Waist 🏃		
miyuu.y								Sakurako.K		
				18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
				Waist 🏃				Back & Arm 🏃	Stretch & Conditioning 🏃	Basic 🏃
				Sakurako.K				miyuu.y	Mei.N	Sakurako.K
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
			Release&Strength	Basic 🏃		jump to burn	Back & Arm 🏃			
			Yuu.Y	Sakurako.K		Yuu.Y	Mei.N			
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
			Basic 🏃	Hip & Leg 🏃		Back & Arm 🏃	Stretch & Conditioning 🏃			
			Sakurako.K	miyuu.y		Mei.N	Mei.N			

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		
jump to burn	Hip & Leg 🏋️	Release&Strength	Back & Arm 🏋️		Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
Sakurako.K	miyuu.y	Yuu.Y	Mei.N		Sakurako.K	Mei.N	miyuu.y		
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️		
miyuu.y	Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y		miyuu.y	Yuu.Y	Mei.N		
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Basic 🏋️		Basic 🏋️			Back & Arm 🏋️	jump to burn	Back & Arm 🏋️		
Sakurako.K		Sakurako.K			miyuu.y	Yuu.Y	Mei.N		
16:30 ~ 17:30		close			close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
Back & Arm 🏋️						Back & Arm 🏋️	Hip & Leg 🏋️		
miyuu.y						miyuu.y	miyuu.y		
								17:30 ~ 18:30	
						Hip & Leg 🏋️			
						miyuu.y			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
	Hip & Leg 🏋️	jump to burn	Basic 🏋️	Waist 🏋️	Basic 🏋️				
	miyuu.y	Yuu.Y	Sakurako.K	Sakurako.K	Sakurako.K				
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
	Basic 🏋️	Stretch & Conditioning 🏋️	Hip & Leg 🏋️	Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️				
	Yuu.Y	Mei.N	miyuu.y	Yuu.Y	Mei.N				
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
	Waist 🏋️	Back & Arm 🏋️	Basic 🏋️	Release&Strength	Stretch & Conditioning 🏋️				
	Yuu.Y	Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y	Mei.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	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist  Sakurako.K	10:30 ~ 11:30 Basic  Mei.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuu.Y	close
				12:00 ~ 13:00 Basic  Yuu.Y	12:00 ~ 13:00 jump to burn Sakurako.K	12:30 ~ 13:30 Basic  Mei.N	
				13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuu.Y	13:30 ~ 14:30 Basic  Mei.N	14:30 ~ 15:30 Waist  Yuu.Y	
				close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg  miyuu.y	16:30 ~ 17:30 Basic  Mei.N	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm  miyuu.y		
				18:00 ~ 19:00 Basic  Yuu.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm  miyuu.y		
				19:30 ~ 20:30 Waist  Yuu.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg  miyuu.y		
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg  Sakurako.K	21:00 ~ 22:00 Basic  Sakurako.K		

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 🚩	Back & Arm 🚩	Basic 🚩	
Mei.N	Yuu.Y		Mei.N	Mei.N	Sakurako.K	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Waist 🚩	Basic 🚩		Release&Strength	Basic 🚩	Hip & Leg 🚩	
Sakurako.K	Sakurako.K		Yuu.Y	Mei.N	miyuu.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	
Hip & Leg 🚩			Back & Arm 🚩	Waist 🚩	Basic 🚩	
Sakurako.K			Mei.N	Yuu.Y	Yuu.Y	
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
					Release&Strength	Waist 🚩
					Yuu.Y	Sakurako.K
	17:30 ~ 18:30					
	Basic 🚩					
	Mei.N					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Release&Strength	Basic 🚩	Waist 🚩	Basic 🚩			
Yuu.Y	Mei.N	Sakurako.K	Yuu.Y			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic 🚩	jump to burn	Hip & Leg 🚩	Back & Arm 🚩			
Mei.N	Yuu.Y	miyuu.y	miyuu.y			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm 🚩	Stretch & Conditioning 🚩	Basic 🚩	Waist 🚩			
Yuu.Y	Mei.N	Sakurako.K	Sakurako.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。