

| 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                | Hikari        |                  | 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。

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

 : 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。