

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08	
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic👤 Akane	10:30 ~ 11:30 stretch&Conditioning👤 megumi.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Back&Arm👤 megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Basic👤 Madoka.T	
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Akane	12:00 ~ 13:00 Basic👤 Madoka.T		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg👤 Natsume	12:30 ~ 13:30 stretch&Conditioning👤 Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Back&Arm👤 megumi.Y	
	13:30 ~ 14:30 Basic👤 Madoka.T	13:30 ~ 14:30 Back&Arm👤 megumi.Y		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	13:30 ~ 14:30 Basic👤 Madoka.T	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Natsume	13:30 ~ 14:30 Basic👤 Madoka.T	
	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 stretch&Conditioning👤 Nanako.K	16:30 ~ 17:30 Basic👤 Nanako.K	close
						16:30 ~ 17:30 Basic👤 Madoka.T		
						18:00 ~ 19:00 Leg Lines Natsume		
						close		
	18:00 ~ 19:00 Back&Arm👤 megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Basic👤 Madoka.T		18:00 ~ 19:00 Leg Lines Natsume	18:00 ~ 19:00 Basic👤 Madoka.T	close	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg👤 Akane	
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Natsume	19:30 ~ 20:30 Waist spXmas Nanako.K		19:30 ~ 20:30 Basic👤 Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Back&Arm👤 megumi.Y		19:30 ~ 20:30 Back&Arm👤 megumi.Y	
	21:00 ~ 22:00 stretch&Conditioning👤 megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Basic👤 Nanako.K		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg👤 Natsume	21:00 ~ 22:00 Basic👤 Madoka.T		21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Akane	

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16			
Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue			
10:30 ~ 11:30 stretch&Conditioning👉 megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Madoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg👉 Natsume	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Madoka.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Akane	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Akane	10:30 ~ 11:30 Back&Arm👉 megumi.Y			
12:00 ~ 13:00 Pre Basic👉 Akane	12:00 ~ 13:00 Back&Arm👉 megumi.Y		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Akane	12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Natsume	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Leg Lines Akane			
13:30 ~ 14:30 Back&Arm👉 megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Madoka.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Natsume	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg👉 Natsume	14:30 ~ 15:30 Pre Basic👉 Akane	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg👉 Akane	13:30 ~ 14:30 stretch&Conditioning👉 megumi.Y			
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Leg Lines Natsume	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Natsume	close	close		
					16:30 ~ 17:30 stretch&Conditioning👉 Nanako.K	close				
					18:00 ~ 19:00 Basic👉 Madoka.T					
					18:00 ~ 19:00 Basic👉 Madoka.T				18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Pre Basic👉 Akane
					19:30 ~ 20:30 Leg Lines Akane				19:30 ~ 20:30 jump to burn Akane	19:30 ~ 20:30 stretch&Conditioning👉 Nanako.K
21:00 ~ 22:00 Basic👉 Madoka.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume		21:00 ~ 22:00 Pre Basic👉 Akane	21:00 ~ 22:00 Back&Arm👉 megumi.Y	close	21:00 ~ 22:00 Back&Arm👉 megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg👉 Akane			

 : 体験可能レッスン

・クラスの鑑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時間前迄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。

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic 		Basic 	stretch&Conditioning 	Basic 	Back&Arm 	Hip&Leg 	Release&Strength 
Akane		Madoka.T	Nanako.K	Natsume	megumi.Y	Natsume	Natsume
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn		Hip&Leg 	Basic 	Back&Arm 	Pilates Workout	Pilates Barre	Waist spXmas
Akane		Natsume	Madoka.T	megumi.Y	Akane	Natsume	Nanako.K
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Back&Arm 		Basic 	jump to burn	Release&Strength 	stretch&Conditioning 	Waist spXmas	Shape up waist
megumi.Y		Madoka.T	Akane	Natsume	megumi.Y	Nanako.K	Natsume
close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
	Basic 			Hip&Leg 			
	Madoka.T			Akane			
	16:30 ~ 17:30						
	Waist spXmas						
	</						

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
Thu	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	
close	10:30 ~ 11:30 Waist👉 Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Leg Lines Akane	10:30 ~ 11:30 Back&Arm👉 megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Basic👉 Madoka.T	close	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic👉 Madoka.T	12:00 ~ 13:00 Waist👉 Nanako.K	12:30 ~ 13:30 Basic👉 Madoka.T	12:30 ~ 13:30 Waist👉 Nanako.K			
	13:30 ~ 14:30 stretch&Conditioning👉 Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Basic👉 Madoka.T	14:30 ~ 15:30 Waist👉 Nanako.K	14:30 ~ 15:30 Back&Arm👉 megumi.Y			
	close	15:00 ~ 16:00 stretch&Conditioning👉 Nanako.K	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Natsume	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Natsume			
		16:30 ~ 17:30 Basic👉 Madoka.T					
		18:00 ~ 19:00 jump to burn Akane					
		18:00 ~ 19:00 Waist spXmas Akane	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Natsume	close			close
	19:30 ~ 20:30 Back&Arm👉 megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg👉 Natsume					
	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Akane	21:00 ~ 22:00 Back&Arm👉 megumi.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。