

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						
Stretch & Conditioning	Back & Arm		Hip & Leg	Waist		Stretch & Conditioning	Waist						
Nana	Nana		nana.f	Sana.H		Nana	Sana.H						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Waist	Hip & Leg		Back & Arm	Stretch & Conditioning		Basic	Hip & Leg						
Sana.H	nana.f		nana.f	nana.f		Erina.K	nana.f						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30						
Back & Arm	Shape up waist		Waist			Back & Arm	Waist						
Nana	nana.f		Sana.H			Erina.K	Sana.H						
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00					
Hip & Leg	Stretch & Conditioning							Stretch & Conditioning					
Hiroyo.M	Nana							nana.f					
close	close							close					
17:30 ~ 18:30	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						
Waist			Basic	Back & Arm	Basic	Waist	Shape up waist						
Sana.H			Erina.K	Nana	Erina.K	Sana.H	nana.f						
close			19:30 ~ 20:30	19:00 ~ 20:00	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close						
			Waist	Hip & Leg	Waist	Back & Arm							
			Sana.H	nana.f	nana.f	Nana							
	21:00 ~ 22:00		20:30 ~ 21:30	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00								
close	Basic		Shape up waist	Basic	Waist								
	Erina.K		nana.f	Erina.K	Sana.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	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				
Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵		Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵				
Erina.K	Nana	Erina.K	Nana		Erina.K	Sana.H	Nana				
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				
Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Shape up waist	Basic 🇯🇵		Waist 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Basic 🇯🇵				
Sana.H	Erina.K	nana.f	Erina.K		Sana.H	Yuki.I	Erina.K				
14:30 ~ 15:30	close	13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30				
Basic 🇯🇵		Basic 🇯🇵			Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵				
Erina.K		Erina.K			Erina.K	Yuki.I	Nana				
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Waist 🇯🇵							Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵			
Sana.H							Sana.H	Erina.K			
close							close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30						
Stretch & Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Basic 🇯🇵						
Nana	Sana.H	Erina.K	Nana	Nana	Yuki.I						
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close						
Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Waist 🇯🇵							
nana.f	nana.f	Sana.H	Erina.K	Sana.H							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Hip & Leg 🇯🇵	Waist 🇯🇵	Basic 🇯🇵	Back & Arm 🇯🇵	Stretch & Conditioning 🇯🇵							
nana.f	Sana.H	Erina.K	Erina.K	Nana							

🟢：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週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 Waist 🏆 Sana.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nana.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 🏆 Nana	10:30 ~ 11:30 Basic 🏆 Erina.K	close
	12:00 ~ 13:00 Basic 🏆 Erina.K			12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🏆 Nana	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 🏆 nana.f	12:30 ~ 13:30 Waist 🏆 Sana.H	
	13:30 ~ 14:30 Waist 🏆 Sana.H			13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 🏆 nana.f	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning 🏆 Nana	14:30 ~ 15:30 Basic 🏆 Erina.K	
	close			close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 🏆 nana.f	16:30 ~ 17:30 Waist 🏆 Sana.H	
					close	close	
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 🏆 nana.f			18:00 ~ 19:00 Waist 🏆 Sana.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 🏆 nana.f		
	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 🏆 Erina.K			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning 🏆 Nana	close		
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nana.f			21:00 ~ 22:00 Waist 🏆 Sana.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		
Back & Arm 🟢	Waist 🟢		Hip & Leg 🟡	Basic 🟢	Hip & Leg 🟢		
Nana	Sana.H		nana.f	Erina.K	nana.f		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
Waist 🟢	Hip & Leg 🟢		Waist 🟢	Back & Arm 🟡	Basic 🟡		
Sana.H	nana.f		Sana.H	Erina.K	Erina.K		
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		
Stretch & Conditioning 🟡			Stretch & Conditioning 🟡	Waist 🟢	Back & Arm 🟡		
Nana			nana.f	Sana.H	Erina.K		
close			close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	
		Basic 🟡			Shape up waist		
		Erina.K			nana.f		
		close			close		
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		17:30 ~ 18:30	
Shape up waist			Basic 🟢	Waist 🟡		Basic 🟢	Waist 🟢
nana.f			Erina.K	Sana.H		Erina.K	Sana.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		
Hip & Leg 🟡	Back & Arm 🟡	Stretch & Conditioning 🟡	Back & Arm 🟢				
nana.f	Nana	nana.f	Nana				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist 🟢	Basic 🟢	Shape up waist	Basic 🟡				
Sana.H	Erina.K	nana.f	Erina.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。