

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	close	close	close	
17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
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							
	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

・クラスの個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時間前までにお申し込みしております。

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

・クラスの曜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サイトまでご確認ください。

・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前迄にお願ひしております。

・レッスン開始時刻1時間前迄のキャンセルが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。