

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Waist spXmas Sana.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.f	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nana.f	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nana	
12:30 ~ 13:30 Basic Erina.K		12:00 ~ 13:00 Waist spXmas Sana.H	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist spXmas nana.f		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nana.f	12:30 ~ 13:30 Shape up waist nana.f	
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm nana.f	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nana.f	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Nana		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nana.f	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Basic 未確定	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nana.f		close		
			close	close				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nana		18:00 ~ 19:00 Body Balance Erina.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nana	17:30 ~ 18:30 Waist spXmas Sana.H		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic 未確定
19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Erina.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nana.f	close			19:30 ~ 20:30 Body Balance Erina.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nana		21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Sana.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nana				21:00 ~ 22:00 Waist spXmas Sana.H	21:00 ~ 22:00 Basic 未確定
close		close	close				close	

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
木	金	土	日	月	火	水	
close	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Body Balance Erina.K	10:30 ~ 11:30 Basic Sana.H	close	close	close	
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Erina.K				
	13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Waist Sana.H				
	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未確定	16:30 ~ 17:30 Body Balance Erina.K				
		close	close				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nana	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.f	17:30 ~ 18:30 Basic Erina.K				close
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist nana.f	19:30 ~ 20:30 Basic Erina.K	close				
	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nana	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nana.f					

👉 : 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。