

スケジュール

更新

01/01		01/02		01/03		01/04		01/05		01/06		01/07		01/08	
木		金		土		日		月		火		水		木	
close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close	close
		Basic	Back & Arm			Stretch & Conditioning	Pilates Workout								
		Hiyori.T	yukino.m			maya.k	Ayano.m								
		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30								
		Hip & Leg	Basic			Back & Arm	Basic								
		yukino.m	Hiyori.T			Ayano.m	maya.k								
		13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			13:30 ~ 14:30	close								
		Stretch & Conditioning	Hip & Leg			Basic									
		maya.k	yukino.m			maya.k									
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			close									
		Pilates Barre	Basic												
		yukino.m	Hiyori.T												
		17:30 ~ 18:30	close												
		Back & Arm													
		maya.k													
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00											
		Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm											
		Ayano.m	yukino.m	maya.k											
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30											
		Shape up waist	Basic	Stretch & Conditioning											
		Ayano.m	Hiyori.T	maya.k											
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00											
		Basic	Hip & Leg	Basic											
		Hiyori.T	yukino.m	Hiyori.T											

スケジュール

01/09			01/10			01/11			01/12			01/13			01/14			01/15			01/16		
★			土			日			月			火			水			木			★		
10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30			close			10:30 ~ 11:30			10:30 ~ 11:30			close			10:30 ~ 11:30		
Waist			Hip&Leg			Basic						Shape up waist			Basic						Pilates Barre		
maya.k			Ayano.m			Hiyori.T						Ayano.m			Hiyori.T						yukino.m		
12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00			12:30 ~ 13:30						12:00 ~ 13:00		
Pilates Barre			Waist			Back&Arm						Basic			Shape up waist						Back&Arm		
yukino.m			Satsuki.I			maya.k						maya.k			Ayano.m						maya.k		
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30			14:30 ~ 15:30						13:30 ~ 14:30			close						13:30 ~ 14:30		
Back&Arm			Shape up waist			Basic						Hip&Leg									Hip&Leg		
maya.k			Ayano.m			Hiyori.T						Ayano.m									yukino.m		
close			15:00 ~ 16:00			16:30 ~ 17:30						close									close		
			Back&Arm			Waist																	
			Ayano.m			maya.k																	
			17:30 ~ 18:30			Basic																	
Hiyori.T			close			close			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00					
Hip&Leg									Pilates Barre			Back&Arm			Basic			Waist					
Ayano.m									yukino.m			yukino.m			Hiyori.T			maya.k					
19:30 ~ 20:30									19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30					
Basic									Waist			Hip&Leg			Back&Arm			Stretch&Conditioning					
yukino.m									maya.k			yukino.m			maya.k			maya.k					
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00					
Shape up waist			Back&Arm			Pilates Workout			Waist			Basic											
Ayano.m			yukino.m			Ayano.m			maya.k			Hiyori.T											

・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 週間前までにお願いしております。
・レッスン開始時刻 1 時間前を切った後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、翌月の予約可能枠が 1 回に制限されます。

