

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 Waist Chika.U	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.o	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.o	close
		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Chika.U		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanako.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Mayu	
		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Chika.U	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Kanako.Y		13:30 ~ 14:30 Waist Kotomi.O		
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Riho.o	16:30 ~ 17:30 Leg Lines Kanako.Y				
		17:30 ~ 18:30 Basic Chika.U					
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mayu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Riho.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O
					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o	19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kanako.Y	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Chika.U
					21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mayu	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanako.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Mayu	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Chika.U	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanako.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanako.Y
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:00 ~ 13:00 Waist Mayu	12:30 ~ 13:30 Basic Chika.U		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Chika.U	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Riho.o		12:00 ~ 13:00 Basic Kotomi.O
13:30 ~ 14:30 Basic Mayu	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kanako.Y		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Mayu			13:30 ~ 14:30 Waist Kotomi.O
	15:00 ~ 16:00 Basic Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Riho.o					
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Chika.U				18:00 ~ 19:00 Waist Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Basic Chika.U	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Chika.U
19:30 ~ 20:30 Waist Kotomi.O				19:30 ~ 20:30 Leg Lines Kanako.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanako.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Chika.U
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kanako.Y				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mayu	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Chika.U	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Riho.o

👉：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。

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mayu	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Chika.U	close	10:30 ~ 11:30 Waist Riho.o	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O			
12:00 ~ 13:00 Leg Lines Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Mayu		12:00 ~ 13:00 Basic Chika.U	12:30 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o		12:00 ~ 13:00 Leg Lines Kanao.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kanao.Y			
13:30 ~ 14:30 Release&Strength Mayu	14:30 ~ 15:30 Waist Kotomi.O		13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chika.U		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o			
15:00 ~ 16:00 jump to burn Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mayu		15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mayu	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kanao.Y		15:00 ~ 16:00 Body Balance Mayu	15:00 ~ 16:00 Body Balance Kanao.Y			
close	close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kotomi.O	16:30 ~ 17:30 Body Balance Mayu		16:30 ~ 17:30 close	16:30 ~ 17:30 close			
17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mayu			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Riho.o	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O		18:00 ~ 19:00 close	18:00 ~ 19:00 Waist Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mayu		
close			close	close		close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mayu	19:30 ~ 20:30 Basic Kanao.Y	
								21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mayu	
								18:00 ~ 19:00 Waist Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mayu	
								19:30 ~ 20:30 jump to burn Mayu	19:30 ~ 20:30 Basic Kanao.Y	
21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mayu	18:00 ~ 19:00 Waist Kotomi.O		18:00 ~ 19:00 Body Balance Mayu	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mayu	19:30 ~ 20:30 Basic Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mayu

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31						
日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:30 Leg Lines Kanao.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Waist Riho.o	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu						
12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mayu		12:00 ~ 13:00 Waist Riho.o	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 jump to burn Kanao.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Kanao.Y						
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Kanao.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o					
16:30 ~ 17:30 Basic Mayu		18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U				18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mayu				
close		close				close	close	close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O		
									21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Chika.U	21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Kotomi.O
									18:00 ~ 19:00 Waist Chika.U	18:00 ~ 19:00 jump to burn Kanao.Y	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mayu
									19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kanao.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Kotomi.O
21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Chika.U		21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanao.Y				21:00 ~ 22:00 Leg Lines Kanao.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Basic Mayu	21:00 ~ 22:00 Basic Mayu	15:00 ~ 16:00 Leg Lines Kanao.Y	16:30 ~ 17:30 Waist Riho.o	

👉 : 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。