

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	close	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
					Basic👉	Waist👉		
					Mao	Kia		
					12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		
					Waist👉	Basic👉		
					Airi.F	Ayu.N		
					close	close		
					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
					Basic👉	Hip & Leg👉	Back & Arm👉	
					Ayu.N	Ayu.N	Ayu.N	
					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
					Back & Arm👉	Stretch & Conditioning👉	Basic👉	
					Mao	Airi.F	Mao	

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Stretch & Conditioning 🏃	Back & Arm 🏋️	Basic 🏃		Hip & Leg 🏋️	Stretch & Conditioning 🏃		Basic 🏃						
Mao	Mao	Ayu.N		Ayu.N	Airi.F		Ayu.N						
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30						
Waist 🏋️	Basic 🏋️	Waist 🏋️		Basic 🏋️	Back & Arm 🏋️		Hip & Leg 🏋️						
Airi.F	Airi.F	Airi.F		Airi.F	Mao		Mao						
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		close	close		close	close					
	Waist 🏋️	Basic 🏃											
	Airi.F	Airi.F											
	close	16:30 ~ 17:30											
		Hip & Leg 🏋️											
	17:00 ~ 18:00	Ayu.N											
		close											
	Hip & Leg 🏋️	close											
	Mao												
	close	close											
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00							
Basic 🏃		Back & Arm 🏋️		Basic 🏃	Waist 🏋️	Hip & Leg 🏋️							
Airi.F		Ayu.N		Ayu.N	Airi.F	Airi.F							
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30							
Hip & Leg 🏋️		Waist 🏋️		Hip & Leg 🏋️	Basic 🏃	Stretch & Conditioning 🏃							
Ayu.N		Mao		Airi.F	Airi.F	Mao							

🌱：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。

