

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24		
火	水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Shape up waist Airi.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn non.k	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Basic Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Waist Airi.T	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Airi.T		
12:00 ~ 13:00 Release&Strength non.k	12:00 ~ 13:00 Basic Airi.K		12:00 ~ 13:00 Waist Airi.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Airi.K	12:30 ~ 13:30 Stretch&Conditioning Airi.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Airi.K		
13:30 ~ 14:30 Basic non.k	close		13:30 ~ 14:30 Basic Ai.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Airi.T	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg Airi.T		13:30 ~ 14:30 Waist Airi.T		
close			15:00 ~ 16:00 Shape up waist Ai.Y	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Airi.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Airi.K		close	close	
			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Airi.T	17:30 ~ 18:30 Basic non.k	close				close
			18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Airi.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Sayoko.k					
19:30 ~ 20:30 Basic Sayoko.k			19:30 ~ 20:30 Back&Arm Airi.T	19:30 ~ 20:30 Stretch&Conditioning Airi.K	close		close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Airi.K
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Sayoko.k			21:00 ~ 22:00 Basic Sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Ai.Y					21:00 ~ 22:00 Basic Sayoko.k

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31		
水	木	金	土	日	月	火		
10:30 ~ 11:30 Waist Airi.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn non.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Basic Sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Airi.K		
12:00 ~ 13:00 Stretch&Conditioning Airi.K		12:00 ~ 13:00 Basic non.k	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Airi.T	12:30 ~ 13:30 Waist Airi.T		12:00 ~ 13:00 jump to burn non.k		
close		13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Ai.Y	13:30 ~ 14:30 Basic non.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Airi.K		13:30 ~ 14:30 Release&Strength non.k		
		close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Airi.K	16:30 ~ 17:30 Back&Arm non.k		close	close	
			17:30 ~ 18:30 Back&Arm Airi.T	close				close
18:00 ~ 19:00 Basic non.k		18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning Ai.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Airi.K			close	close	
19:30 ~ 20:30 Hip&Leg Sayoko.k		19:30 ~ 20:30 Back&Arm Airi.T	19:30 ~ 20:30 Basic Sayoko.k	close				close
21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k		21:00 ~ 22:00 Waist Airi.T	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Airi.K			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Airi.K		

・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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスンの開始時間1週間前まで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に1回に制限されます。