

【 03/01 ~ 03/08 】 スケジュール								2020/02/15 更新
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip&Leg		Basic	jump to burn		Basic	Waist	Basic	
Sumire.T		Miu.F	Ririka.M		Sumire.T	Sumire.T	Miu.F	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Stretch&Conditioning		Waist	Basic		Waist	Basic	Hip&Leg	
Miu.F		Miu.F	Sumire.T		Miu.F	Sumire.T	Ririka.M	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	Hip&Leg	Stretch&Conditioning	Waist
Basic		Release&Strength			Sumire.T	Miu.F	Miu.F	
Sumire.T		Ririka.M				Hip&Leg	jump to burn	
16:30 ~ 17:30		~	~	~	~	~	~	16:30 ~ 17:30
Waist						Sumire.T	Ririka.M	
Miu.F		~	~	~	~		~	
		~	~	~	~	~	~	
		~	~	~	~	~	~	
		17:30 ~ 18:30						
		Basic						
		Miu.F						
		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Basic	Waist	Body Balance	Basic			
		Sumire.T	Miu.F	Miu.F	Miu.F			
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
		Back&Arm	Hip&Leg	Basic	jump to burn			
		Ririka.M	Sumire.T	Ami.J	Ririka.M			
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
		Hip&Leg	Basic	Waist	Release&Strength			
		Sumire.T	Miu.F	Miu.F	Ririka.M			

【 03/09 ~ 03/16 】 スケジュール								03/15	03/16
03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	月	
月	火	水	木	金	土	日	月		
	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	~	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
	Hip&Leg	Back&Arm		Hip&Leg	Basic	Waist			
	Mizuki.O	Ririka.M		Ririka.M	Miu.F	Miu.F			
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	~	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
	Basic	Body Balance		jump to burn	Hip&Leg	Basic			
	Sumire.T	Miu.F		Ririka.M	Sumire.T	Sumire.T			
	13:30 ~ 14:30	~	~	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30			
	Back&Arm			Basic	Body Balance	Hip&Leg			
	Mizuki.O			Miu.F	Miu.F	Sumire.T			
	~	~	~	~	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
					Basic	Stretch&Conditioning			
					Sumire.T	Miu.F			
	~	~	~	~	~	~	~	close	
					17:30 ~ 18:30				
					Waist				
					Sumire.T				
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Waist	jump to burn	Hip&Leg	Stretch&Conditioning					
	Miu.F	Ririka.M	Ririka.M	Miu.F					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Body Balance	Basic	Waist	Basic					
	Miu.F	Sumire.T	mao.F	Seina.N					
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					
	Basic	Hip&Leg	Basic	Waist					
	Sumire.T	Sumire.T	mao.F	Miu.F					

:休講可能レッスン  
\*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。  
\*予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1時間前までにお願いしております。  
\*レッスン開始時間1時間前を切って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。

【 03/17 ~ 03/24 】 スケジュール						2026/02/15 更新	
03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火 10:30 ~ 11:30 Back&Arm Mizuki.O	水 10:30 ~ 11:30 Release&Strength Ririka.M	木 ~ Miu.F	金 10:30 ~ 11:30 Waist Ririka.M	土 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Sumire.T	日 10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	月 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ririka.M	火 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ririka.M
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mizuki.O	12:30 ~ 13:30 Basic Sumire.T	~ Miu.F	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Ririka.M	12:00 ~ 13:00 Waist Sumire.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Sumire.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 未定 Ririka.M
13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	~ Miu.F	~ Miu.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Basic Ririka.M	14:30 ~ 15:30 Waist Miu.F	13:30 ~ 14:30 jump to burn Ririka.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn Ririka.M
~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	15:00 ~ 16:00 Basic Miu.F	15:00 ~ 16:00 jump to burn Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Basic Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F
~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	17:30 ~ 18:30 Body Balance Miu.F	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Sumire.T	~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F
18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ririka.M	~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F	18:00 ~ 19:00 Body Balance Miu.F
19:30 ~ 20:30 jump to burn Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Sumire.T	~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未定
21:00 ~ 22:00 Waist Sumire.T	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ririka.M	~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F	21:00 ~ 22:00 Basic Miu.F

【 03/25 ~ 03/31 】 スケジュール						03/31
03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水 10:30 ~ 11:30 Back&Arm 未定	木 ~ Sumire.T	金 10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	土 10:30 ~ 11:30 jump to burn Ririka.M	日 10:30 ~ 11:30 Waist Ririka.M	月 10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T	火 10:30 ~ 11:30 Basic Sumire.T
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Miu.F	~ Sumire.T	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Sumire.T	12:00 ~ 13:00 Basic Ririka.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未定	12:00 ~ 13:00 Waist Sumire.T	12:00 ~ 13:00 Waist Sumire.T
~ Miu.F	~ Miu.F	13:30 ~ 14:30 Waist Miu.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定	14:30 ~ 15:30 Basic Miu.F	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Ririka.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未定
~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	15:00 ~ 16:00 Basic Ririka.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未定	~ Miu.F	~ Miu.F
~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	17:30 ~ 18:30 Back & Arm 未定	~ Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Ririka.M	18:00 ~ 19:00 Basic Sumire.T	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未定	~ Miu.F	~ Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F	18:00 ~ 19:00 Basic Miu.F
19:30 ~ 20:30 Basic Sumire.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Basic Miu.F	~ Miu.F	~ Miu.F	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Ririka.M
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Ririka.M	21:00 ~ 22:00 jump to burn Ririka.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未定	~ Miu.F	~ Miu.F	21:00 ~ 22:00 Body Balance Miu.F	21:00 ~ 22:00 Body Balance Miu.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がキャンセルされた場合は、1時間前迄にお願いしております。  
レッスン開始後は、料金を頂戴するものとさせていただきます。キャンセル料金はございません。  
※毎回外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。