

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 Hip & Leg Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Asuka.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	
12:30 ~ 13:30 Body Balance Rena.M		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Etsuko.F	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Asuka.H	
14:30 ~ 15:30 Basic Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M	14:30 ~ 15:30 Waist Nami.M	
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rena.M		18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M		18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rena.M	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Etsuko.F	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Asuka.H
close		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rena.M	19:30 ~ 20:30 Waist Nami.M		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Shiho.Y	close
close		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rena.M	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rena.M	18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M	
close		close	close		close	close	close	
close		close	close		close	close	close	

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Asuka.H	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Shiho.Y		
	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M	13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Asuka.H		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rena.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Asuka.H		16:30 ~ 17:30 Basic Shiho.Y
	19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rena.M		19:30 ~ 20:30 Waist Nami.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shiho.Y		close
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rena.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.H		21:00 ~ 22:00 Basic Nami.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rena.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.H		
	close	close		close	close	close		
	close	close		close	close	close		

🟢：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。

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 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	
12:00 ~ 13:00 Waist Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Rena.M		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rena.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Nami.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn Rena.M	
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	14:30 ~ 15:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y	
close	close		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Asuka.H	15:00 ~ 16:00 Waist Nami.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Rena.M		close	
			16:30 ~ 17:30 Shape up waist Asuka.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rena.M				
			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Shiho.Y				
			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rena.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Basic Rena.M			
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Chikae.I	19:30 ~ 20:30 Waist Nami.M		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	close	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic Nami.M
21:00 ~ 22:00 Basic Chikae.I	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Asuka.H		21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M	close	close		close	21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M

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 Release&Strength Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Naoko.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M		
12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M		12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Rena.M		12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M		
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rena.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Naoko.O		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y		
close		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rena.M		close		
			16:30 ~ 17:30 Basic Nami.M					
			18:00 ~ 19:00 Body Balance Asuka.H					
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H			18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 jump to burn Rena.M	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rena.M	close		close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.H
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	close		close	close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Shiho.Y

👉 : 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。