

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 Basic Kiho.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Airi.F	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Airi.F	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Airi.F										
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nazu.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Airi.F	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Airi.F		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nazu.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nazu.Y	12:30 ~ 13:30 Waist Ayu.N										
14:30 ~ 15:30 Basic Kiho.H		13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.H	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu.N	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Airi.F									
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Airi.F	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ayu.N							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	close			
													17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ayu.N	17:30 ~ 18:00 Waist Ayaka.H	
													19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ayu.N		19:00 ~ 20:00 Waist Ayu.N	19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H	19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y
													20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Nazu.Y		20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ayu.N	20:30 ~ 21:30 Waist Ayaka.H

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 Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Nazu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Airi.F	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayu.N	close											
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nazu.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Ayu.N		12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.H	12:00 ~ 13:00 Waist Airi.F	12:30 ~ 13:30 Basic Kiho.H												
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Airi.F	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Ayu.N										
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kiho.H	16:30 ~ 17:30 Basic Kiho.H							
										close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nazu.Y			
															17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H	17:30 ~ 18:30 Waist Airi.F	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Ayu.N
															19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Ayu.N	19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H	19:00 ~ 20:00 Waist Airi.F	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nazu.Y
															20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Airi.F	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Ayu.N

・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週間前までお問い合わせください。
 ・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 Back&Arm Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Airi.F	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	
12:00 ~ 13:00 Basic Airi.F	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Airi.F	12:30 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Airi.F		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Ayu.N	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Ayu.N	close		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Airi.F	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu.N	14:30 ~ 15:30 Basic Kiho.H		13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.H	
close			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nazu.Y	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Airi.F	16:30 ~ 17:30 Waist Airi.F		close	close
			17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H	17:30 ~ 18:30 Waist Ayu.N				
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Airi.F	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Airi.F				
			19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Nazu.Y	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ayu.N			
			20:30 ~ 21:30 Waist Airi.F	20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Waist Airi.F			
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nazu.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Ayu.N	17:30 ~ 18:30 Basic Airi.F			
			19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H	19:00 ~ 20:00 Waist Ayu.N	19:00 ~ 20:00 Waist Nazu.Y			
			20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Airi.F			

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 Back&Arm Ayu.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nazu.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.F	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ayu.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.H	
12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.H		12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.H	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Airi.F	12:30 ~ 13:00 Basic Airi.F		12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.H	
close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nazu.Y	14:30 ~ 15:30 Waist Ayu.N		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu.N	
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nazu.Y	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Airi.F	close		close	
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nazu.Y	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nazu.Y				
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nazu.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H				17:30 ~ 18:30 Basic Nazu.Y
		19:00 ~ 20:00 Basic Airi.F	19:00 ~ 20:00 Waist Ayu.N				19:00 ~ 20:00 Waist Nazu.Y
		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H				20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Airi.F
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nazu.Y	17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H				17:30 ~ 18:30 Basic Ayu.N
		19:00 ~ 20:00 Basic Airi.F	19:00 ~ 20:00 Waist Ayu.N				19:00 ~ 20:00 Waist Kiho.H
20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Waist Ayu.N				

・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週間前までにお申し込みください。
 ・レッスン開始時刻1時間前までのキャンセルは有料となります。
 ※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。