

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 mizuki.o	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanna.A	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MOE.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic mizuki.o	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kokoru.y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanna.A				
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Meiko.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kanna.A		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MOE.T	12:30 ~ 13:30 Basic mizuki.o	12:30 ~ 13:30 Waist Kokoru.y	12:30 ~ 13:30 Waist Kokoru.y			
14:30 ~ 15:30 Basic mizuki.o		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sakura.n	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic mizuki.o	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanna.A	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kanna.A			
16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Meiko.N		close				15:00 ~ 16:00 Waist Kokoru.y	15:00 ~ 16:00 Waist Kokoru.y	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kokoru.y	close		
close						17:30 ~ 18:30 Basic mizuki.o	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Sakura.n	17:30 ~ 18:30 Waist Kokoru.y		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoru.y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm MOE.T
						19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Sakura.n	19:00 ~ 20:00 Basic mizuki.o	19:00 ~ 20:00 Body Balance Kanna.A		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kokoru.y	close
						20:30 ~ 21:30 Basic mizuki.o	20:30 ~ 21:30 Waist Kokoru.y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kokoru.y		20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Sakura.n	

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 Basic mizuki.o	10:30 ~ 11:30 Waist Kokoru.y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kokoru.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Sakura.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sakura.n	close			
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kokoru.y	12:30 ~ 13:30 Basic mizuki.o		12:00 ~ 13:00 Waist Kokoru.y	12:00 ~ 13:00 Body Balance Sakura.n	12:30 ~ 13:30 Basic mizuki.o				
	13:30 ~ 14:30 Basic mizuki.o	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Kanna.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm MOE.T		14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Sakura.n		
	close				15:00 ~ 16:00 Pre Basic Kanna.A	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Kanna.A		16:30 ~ 17:30 Basic mizuki.o	close	
					17:30 ~ 18:30 Back & Arm MOE.T	17:30 ~ 18:30 Body Balance Kanna.A		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kokoru.y		17:30 ~ 18:30 Waist Kanna.A
					19:00 ~ 20:00 Pilates Barre Sakura.n	19:00 ~ 20:00 Back & Arm MOE.T		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Kanna.A		19:00 ~ 20:00 Basic mizuki.o
					20:30 ~ 21:30 Waist Sakura.n	20:30 ~ 21:30 Release & Strength Kanna.A		20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kokoru.y		20:30 ~ 21:30 Basic mizuki.o

🟢：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。

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Release&Strength		Body Balance	Back & Arm	Pre Basic		Basic	
MOE.T	Kanna.A		Kanna.A	MOE.T	Kanna.A		mizuki.o	
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	
Pilates Barre	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	Waist		Hip & Leg	
Sakura.n	MOE.T		mizuki.o	Kokoru.y	Kokoru.y		Kokoru.y	
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
Basic			Stretch & Conditioning	Basic	Release&Strength		Waist	
MOE.T			Kanna.A	mizuki.o	Kanna.A		mizuki.o	
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
		Waist	Back & Arm	Hip & Leg				
		mizuki.o	MOE.T	Kokoru.y				
		close	close	close				
		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		
		Basic	Waist	Basic				
		mizuki.o	Kokoru.y	mizuki.o				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30				
	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic				
	Kokoru.y	Kokoru.y	MOE.T	Kanna.A				
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
Body Balance	Basic	Basic	Back & Arm					
Kanna.A	mizuki.o	mizuki.o	MOE.T					
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg	Waist	Basic	Body Balance					
Kokoru.y	Kokoru.y	mizuki.o	Kanna.A					

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Waist		Back & Arm	Body Balance	Waist		Back & Arm
Kokoru.y		MOE.T	Kanna.A	mizuki.o		MOE.T
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic		Body Balance	Basic	Pre Basic		Waist
未定		Kanna.A	未定	Kanna.A		mizuki.o
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Basic	Back & Arm	Basic		Basic
		MOE.T	MOE.T	未定		未定
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
	Basic	Release&Strength				
	未定	Kanna.A				
	close	close				
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
	Release&Strength	Basic	Waist		Hip & Leg	
	Kanna.A	mizuki.o	mizuki.o		Kokoru.y	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
Basic	Waist	Basic	Pre Basic			
MOE.T	mizuki.o	未定	Kanna.A			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
Hip & Leg	Back & Arm	Waist	Waist			
Kanna.A	MOE.T	mizuki.o	Kokoru.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。