

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 Pilates Cardio MISAKI.T	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mio.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MISAKI.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist MISAKI.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hana.S	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	
12:30 ~ 13:30 Basic Hana.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MISAKI.T	12:30 ~ 13:30 Body Balance Hana.S		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mio.I	12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mio.I	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm MISAKI.T		13:30 ~ 14:30 Waist Mio.I			13:30 ~ 14:30 Back & Arm MISAKI.T	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mio.I	14:30 ~ 15:30 Basic TOWA.s	
16:30 ~ 17:30 Body Balance Hana.S						15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Hana.S	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Mio.I	
							17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mio.I	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 Back & Spine Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	close	10:30 ~ 11:30 Basic MISAKI.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hana.S	10:30 ~ 11:30 Waist MISAKI.T	close
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Hana.S	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mio.I		12:00 ~ 13:00 Waist MISAKI.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MISAKI.T	12:30 ~ 13:30 Basic TOWA.s	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Mio.I			13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Hana.S	13:30 ~ 14:30 Waist Hana.S	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Mio.I	
					15:00 ~ 16:00 Basic TOWA.s	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MISAKI.T	
					17:30 ~ 18:30 jump to burn MISAKI.T		

🟢：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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic	Back & Arm		Back & Spine	Waist	Hip & Leg		Shape up waist
TOWA.s	MISAKI.T		Mio.I	Hana.S	Mio.I		Mio.I
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 Cardio	Basic		Basic	jump to burn	Back & Arm		Basic
MISAKI.T	TOWA.s		TOWA.s	MISAKI.T	MISAKI.T		TOWA.s
13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Basic			Hip & Leg	Pre Basic	Shape up waist		Back & Arm
TOWA.s			Hana.S	Mio.I	Mio.I		Mio.I
	close		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Waist	Body Balance	Basic			
		Mio.I	Hana.S	MISAKI.T			
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
			Stretch & Conditioning	Back & Arm			
			Hana.S	Mio.I			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Pilates Cardio				Hip & Leg	
Hana.S	TOWA.s	MISAKI.T				MISAKI.T	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close		19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Hip & Leg	Basic				Pre Basic	
MISAKI.T	Hana.S	TOWA.s				Mio.I	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	
Body Balance	Waist	Back & Arm				jump to burn	
Hana.S	Hana.S	MISAKI.T				MISAKI.T	

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
Basic		Stretch & Conditioning	Pilates Cardio	Basic		Basic
TOWA.s		Mio.I	MISAKI.T	TOWA.s		TOWA.s
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back & Spine		Back & Arm	Basic	Waist		jump to burn
Mio.I		MISAKI.T	TOWA.s	Mio.I		MISAKI.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Pre Basic	Shape up waist	Basic		Basic
		Mio.I	Mio.I	TOWA.s		TOWA.s
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		
		Back & Arm	jump to burn			
		MISAKI.T	Mio.I			
			17:30 ~ 18:30			
			Basic			
			TOWA.s			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			close	18:00 ~ 19:00
Waist	Body Balance	Basic				Waist
MISAKI.T	Hana.S	Hana.S				Mio.I
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			19:30 ~ 20:30
Pilates Cardio	Hip & Leg	Waist				Pilates Cardio
Hana.S	Hana.S	MISAKI.T				Hana.S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Basic	Hip & Leg				Hip & Leg
MISAKI.T	TOWA.s	Hana.S				Mio.I

👉 : 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。