

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
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
Pre Basic	Waist	Hip & Leg	Basic	Waist		Power up Control	Release&Strength
runa	Satomi.K	minori.T	Satomi.K	Maki.H		runa	Miho.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Release&Strength	Basic	Pre Basic	Pilates Workout	Shape up waist		Waist	jump to burn
Satomi.K	Maki.H	runa	minori.T	Miho.N		runa	Satomi.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	jump to burn	Hip Punch	Release&Strength	Pilates Barre		Shape up waist	Waist
runa	Satomi.K	minori.T	Miho.N	Maki.H		Miho.N	Miho.N
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Back & Arm	Basic			
			Satomi.K	Miho.N			
			16:30 ~ 17:30				
			Hip Punch				
			minori.T				
			18:00 ~ 19:00				
			Shape up waist				
			Miho.N				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Hip Punch	Release&Strength				Basic	Back & Arm
Maki.H	minori.T	Miho.N				Miho.N	Satomi.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Pilates Workout	jump to burn				Stretch & Conditioning	Animal Stretch
Satomi.K	Akari	Maki.H				minori.T	runa
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg	Basic				Hip Punch	Pre Basic
Maki.H	minori.T	Miho.N				minori.T	runa

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
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
Pilates Barre	Pilates Workout	Waist	Shape up waist		Hip & Leg	Shape up waist	Basic
Maki.H	minori.T	Maki.H	Miho.N		runa	Miho.N	Maki.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Basic	Pre Basic	Basic		Pilates Barre	Power up Control	Waist
Miho.N	Maki.H	runa	Maki.H		Maki.H	runa	Maki.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Pilates Barre	Hip & Leg	Release&Strength		Waist	Back & Arm	Release&Strength
Maki.H	Maki.H	Kaori	Miho.N		Satomi.K	Maki.H	Satomi.K
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		jump to burn	Back & Arm		Pre Basic	Basic	
		Kaori	Maki.H		runa	Satomi.K	
		16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
		Pilates Barre			Release&Strength	Waist	
		Maki.H			Satomi.K	Miho.N	
		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Animal Stretch			Back & Arm	Pilates Workout	
		runa			Maki.H	minori.T	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00
Stretch & Conditioning	Power up Control						jump to burn
minori.T	runa						Satomi.K
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Waist						Shape up waist
runa	Momoka.O						Miho.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
jump to burn	Back & Arm						Hip & Leg
Satomi.K	Momoka.O						Miho.N

👉：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。

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
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	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Power up Control	Pilates Barre	Pre Basic	Stretch & Conditioning	Pilates Barre	Hip Punch	Hip & Leg
Maki.H	runa	Maki.H	runa	runa	Maki.H	minori.T	Miho.N
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Release&Strength	jump to burn	Shape up waist	Hip & Leg	Basic	Animal Stretch	Stretch & Conditioning
minori.T	Satomi.K	Satomi.K	Miho.N	runa	Satomi.K	runa	minori.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic	Animal Stretch	Basic	Animal Stretch	Hip Punch	Power up Control	Hip & Leg	Shape up waist
Maki.H	runa	Maki.H	runa	minori.T	runa	minori.T	Miho.N
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close	close	close
	Hip & Leg	Waist					
	minori.T	Satomi.K					
	16:30 ~ 17:30	Waist					
	Satomi.K						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	close	close	Basic	Pilates Workout	Waist	Release&Strength	jump to burn
Miho.N			Maki.H	minori.T	Miho.N	Satomi.K	Maki.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pre Basic	close	close	Back & Arm	Basic	Hip Punch	Pre Basic	Hip Punch
runa			Satomi.K	Miho.N	minori.T	runa	minori.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Release&Strength			Pilates Barre	Release&Strength	Back & Arm	Waist	Basic
Miho.N			Maki.H	Miho.N	Miho.N	Satomi.K	Maki.H

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Waist
Satomi.K	mei.o	Miho.N	Satomi.K	Maki.H	Satomi.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Workout	Hip & Leg	Pre Basic	Shape up waist	Animal Stretch	Pilates Barre
minori.T	Kaori	runa	Miho.N	runa	Maki.H
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	jump to burn	Basic	Back & Arm	Back & Arm	Release&Strength
Miho.N	Kaori	Miho.N	Satomi.K	Satomi.K	Miho.N
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	15:00 ~ 16:00	close
Stretch & Conditioning	Back & Arm				
minori.T	mei.o				
16:30 ~ 17:30	Basic				
	Satomi.K			16:30 ~ 17:30	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	
Shape up waist				Release&Strength	
Miho.N				Satomi.K	
close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00
		Back & Arm	Release&Strength		
		Maki.H	ayu.s		
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	jump to burn	Waist		19:30 ~ 20:30	
	Satomi.K	Satomi.K		runa	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	
	Waist	Pilates Barre		Hip Punch	
	Maki.H	ayu.s		minori.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。