

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00 ~ 11:00	close	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Shape up waist		Back & Arm	Pre Basic	Body Balance	Animal Stretch	Waist	Basic
Haruka,M		aiko,k	non,k	Sakura	Riri	aiko,k	Sakura
11:30 ~ 12:30		11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Reset Flow		jump to burn	Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Hip & Leg	Open heart Pilates
Sakura		non,k	Sakura	Yume	Haruka,M	non,k	Reona
13:00 ~ 14:00		13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Back & Arm		Waist	jump to burn	Advance	Release&Strength	Body Balance	Pilates Workout
Haruka,M		aiko,k	non,k	Yume	Riri	aiko,k	Reona
14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Waist		Release&Strength	Hip Punch	Waist	Back & Arm	Pre Basic	Basic
aiko,k		non,k	Sakura	ruka,u	Haruka,M	non,k	Ena,N
16:00 ~ 17:00		close	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00
Stretch & Conditioning						Hip Punch	Pre Basic
Haruka,M	Sakura	non,k					
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Pilates Workout					Basic	Hip & Leg	
Sakura	aiko,k	non,k					
19:00 ~ 20:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Body Balance		Advance	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Pilates Workout	Power up Control
aiko,k		Riri	Shiori,H	non,k	aiko,k	Sakura	Sakura
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
	Pre Basic	Animal Stretch	Basic	Hip Punch			
	non,k	yuuki	未確定	Riri			
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
	Hip Punch	Basic	Release&Strength	Waist			
	Riri	Shiori,H	non,k	aiko,k			

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Pilates Workout	Advance	Hip Punch	Release&Strength	Reset Flow	Power up Control	Basic	Shape up waist
Sakura	Haruka,M	Riri	Riri	Sakura	Riri	Haruka,M	Haruka,M
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Body Balance	Waist	jump to burn	Basic	Power up Control	Release&Strength	Shape up waist	Basic
karin,N	Akari	Haruka,M	Riri	Sazuki	Sakura	Haruka,M	karin,N
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Basic	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	jump to burn	Back & Arm
Sakura	Riri	Riri	Riri	Sakura	Riri	Minami,S	Haruka,M
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Pre Basic	Shape up waist	Hip & Leg	Reset Flow
karin,N	Akari		未確定	Sazuki	Sakura	Riri	karin,N
close	close		close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
				Advance	Back & Arm		
				Haruka,M	Minami,S		
				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
				Hip Punch	Pilates Workout		
				Riri	Riri		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Basic	Waist	Hip & Leg	Body Balance	Waist	Stretch & Conditioning	Waist
Haruka,M	Riri	aiko,k	ruka,u	Riri	Haruka,M	Minami,S	aiko,k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Release&Strength	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm			Back & Arm
aiko,k	Haruka,M	Sakura	Sakura	未確定			Minami,S
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00
jump to burn	Pilates Workout	Shape up waist	Basic	Advance			Body Balance
Haruka,M	Riri	Sakura	Sakura	Riri			aiko,k

※：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
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Release&Strength	Advance	Basic	Back&Arm	jump to burn	Waist	Reset Flow	Hip&Leg
Riri	Haruka.M	aiko.k	Minami.S	Minami.S	aiko.k	Sakura	Riri
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Hip Punch	Waist	Hip&Leg	jump to burn	Back&Arm	jump to burn	Animal Stretch	Shape up waist
Sakura	aiko.k	Riri	Minami.S	Minami.S	Haruka.M	Yume	Haruka.M
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Body Balance	Basic	Waist	Shape up waist	Waist	Body Balance	Stretch&Conditioning	Release&Strength
Riri	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	aiko.k	Minami.S	Riri
14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
Reset Flow	Back&Arm	Hip Punch	Basic	Pilates Workout	Basic	Hip Punch	Advance
Sakura	aiko.k	Riri	Sakura	Sakura	Haruka.M	Yume	Haruka.M
close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close	close
			Release&Strength	Basic	Animal Stretch		
			Haruka.M	aiko.k	Riri		
			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Power up Control	Reset Flow	Shape up waist	Sakura	Haruka.M	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Release&Strength	Waist	Waist	Basic	Hip Punch	Pilates Workout	Stretch&Conditioning
Minami.S	Haruka.M	aiko.k	Haruka.M	aiko.k	Riri	Yume	Minami.S
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Hip&Leg	Power up Control				Release&Strength	Pre Basic
aiko.k	Kalia	Sakura				Riri	Non.k
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning	Shape up waist	Release&Strength				Basic	Hip&Leg
Minami.S	Kalia	Sakura				Riri	Non.k

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
水	木	金	土	日	月	火
10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00	10:00 ~ 11:00
Body Balance	Back&Arm	Animal Stretch	Stretch&Conditioning	Shape up waist	Advance	Body Balance
Riri	Mami.M	Sakura	Minami.S	Haruka.M	Haruka.M	aiko.k
11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30	11:30 ~ 12:30
Back&Arm	jump to burn	Hip&Leg	Back&Arm	Stretch&Conditioning	Shape up waist	Back&Arm
Mami.M	Minami.S	Nagisa.T	Mami.M	Minami.S	Haruka.M	Mami.M
13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00	13:00 ~ 14:00
Hip Punch	Back&Arm	Reset Flow	jump to burn	Release&Strength	Back&Arm	Waist
Riri	Mami.M	Sakura	Minami.S	Haruka.M	Mami.M	aiko.k
close	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
	Stretch&Conditioning	Body Balance	Basic	Hip&Leg	Reset Flow	Back&Arm
	Minami.S	Nagisa.T	Haruka.M	Riri	Sakura	Mami.M
	close	close	close	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	close
Hip Punch				Power up Control		
Riri				Sakura		
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
Waist	Basic					
Haruka.M	Riri					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip&Leg	Advance	Pilates Workout	Animal Stretch	Body Balance	Release&Strength
aiko.k	Riri	Haruka.M	Riri	Riri	aiko.k	Riri
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Shape up waist	Basic	Waist			Hip Punch	Reset Flow
Haruka.M	aiko.k	aiko.k			Sakura	Sakura
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Power up Control	Pilates Workout	Shape up waist			Waist	Advance
Sakura	Riri	Haruka.M			aiko.k	Riri

📌: 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時間前までお願いしております。

・レッスン開始時刻1時間前を切つての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2回以上で、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。