

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 Waist ayaka	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Waist asuka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm aika.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance asuka	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O											
12:30 ~ 13:30 Basic Aine.O		12:00 ~ 13:00 Waist Kanae.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg aika.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn aika.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg aika.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm aika.M											
14:30 ~ 15:30 jump to burn ayaka		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Basic Aine.O	13:30 ~ 14:30 Pre Basic asuka	14:30 ~ 15:30 Basic Aine.O									
16:30 ~ 17:30 Basic Aine.O		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm aika.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg aika.M							
close										close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist asuka	close			
														18:00 ~ 19:00 Pre Basic asuka		18:00 ~ 19:00 Shape up waist asuka	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning asuka
														19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanae.T		19:30 ~ 20:30 Back & Arm aika.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn aika.M	19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O
														21:00 ~ 22:00 Hip & Leg asuka		21:00 ~ 22:00 Pre Basic asuka	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aika.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist asuka

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 Hip & Leg aika.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist asuka	close	10:30 ~ 11:30 Waist asuka	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	close											
	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning asuka	12:30 ~ 13:30 Waist Kanae.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kanae.T	12:00 ~ 13:00 Basic Aine.O	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kanae.T												
	13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Body Balance asuka	13:30 ~ 14:30 Waist Kanae.T		14:30 ~ 15:30 Basic Aine.O										
	close				close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Aine.O	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Kanae.T							
										close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kanae.T			
															18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg aika.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kanae.T	18:00 ~ 19:00 Basic Aine.O
															19:30 ~ 20:30 Waist asuka	19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O	19:30 ~ 20:30 Shape up waist asuka	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanae.T
															21:00 ~ 22:00 Basic Aine.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm aika.M	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Kanae.T	21:00 ~ 22:00 Basic Aine.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		Basic	Basic	Body Balance		Hip&Leg
Aine.O	Kanae.T		Kanae.T	aika.M	Kanae.T		aika.M
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Body Balance		Hip&Leg	jump to burn	Basic		Basic
asuka	Kanae.T		aika.M	Kanae.T	Aine.O		Aine.O
13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
Pre Basic			Stretch&Conditioning	Hip&Leg	jump to burn		Back&Arm
asuka			Kanae.T	aika.M	Kanae.T		aika.M
close			15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close
		Back&Arm	Body Balance	Waist			
		aika.M	Kanae.T	Aine.O			
close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	
		Waist	Back&Arm				
		Kanae.T	aika.M				
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Stretch&Conditioning	Pre Basic	Back&Arm	Waist				
Kanae.T	asuka	aika.M	Kanae.T				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Hip&Leg	Waist	Pre Basic	jump to burn				
asuka	asuka	asuka	aika.M				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Waist	Basic	Hip&Leg	Body Balance				
Kanae.T	Aine.O	aika.M	Kanae.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		Basic	Hip&Leg	Back&Arm		Waist
aika.M		Aine.O	aika.M	aika.M		Aine.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Back&Arm		Body Balance	Basic	Waist		Hip&Leg
未定		Kanae.T	Aine.O	Aine.O		Kanae.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
		Waist	jump to burn	Basic		Basic
		Aine.O	aika.M	Aine.O		Aine.O
close		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close
	Basic	Hip&Leg				
	Aine.O	aika.M				
close	17:30 ~ 18:30	close	close	close		
	Waist					
	Aine.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
jump to burn	Basic	Hip&Leg				Back&Arm
Kanae.T	Aine.O	aika.M				aika.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Basic	Body Balance	Back&Arm				Body Balance
Aine.O	Kanae.T	未定				Kanae.T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Stretch&Conditioning	Back&Arm	Basic				jump to burn
Kanae.T	未定	aika.M				aika.M

👉 : 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。