

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Shape up waist		Pilates Barre	Pilates Cardio	Pre Basic		Pre Basic	jump to burn	
Airi.K		Sayoko.k	Airi.K	non.k		non.k	Airi.K	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Hip & Leg		Back & Arm	Shape up waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Stretch & Conditioning	
Airi.T		aiko.k	Airi.K	Airi.K		Sayoko.k	Airi.K	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Waist	Back & Arm	Basic		Pilates Barre		
		aiko.k	Sayoko.k	Sayoko.k		Sayoko.k		
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
Hip & Leg	jump to burn							
Sayoko.k	non.k							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Waist	Hip & Leg			Back & Arm	Pre Basic		
Sayoko.k	Airi.T	Sayoko.k			Airi.T	non.k		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Hip & Leg	Back & Arm			close	Release & Strength	Pilates Cardio	
Airi.T	Airi.T	Airi.T				non.k	non.k	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	jump to burn	Basic					Waist	Hip & Leg
Sayoko.k	Airi.K	Airi.T					Airi.T	Airi.T

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Waist	Back & Arm	Waist		Release & Strength	Basic	
	Airi.T	Sayoko.k	aiko.k		non.k	Airi.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Hip & Leg	Basic		Pre Basic	Hip & Leg	
	Sayoko.k	Airi.T	Airi.T		non.k	Sayoko.k	
	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	Pilates Barre		Shape up waist	Pilates Cardio	
	Sayoko.k	Airi.K	aiko.k		Airi.K	Airi.K	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:30 ~ 16:30	
Basic		Back & Arm	Pilates Barre	Stretch & Conditioning			
Airi.T		Airi.T	Sayoko.k	sakura			
close		17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	
	Stretch & Conditioning	Waist		Back & Arm			
	Airi.K	Airi.T		Airi.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Shape up waist	Basic					Hip & Leg	
Airi.K	aiko.k					Sayoko.k	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	
Basic	jump to burn					Waist	
non.k	Airi.K	Airi.T					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Stretch & Conditioning	Shape up waist					Basic	
Airi.K	Airi.K					Sayoko.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 jump to burn Airi.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Basic aiko.k		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Airi.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Airi.K	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Airi.K		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Airi.K	12:30 ~ 13:30 Basic Sayoko.k		12:00 ~ 13:00 Waist aiko.k		
13:30 ~ 14:30 Waist Airi.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic non.k	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Sayoko.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sayoko.k			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Sayoko.k		
18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Airi.K	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Sayoko.k	16:30 ~ 17:30 Basic Sayoko.k			18:00 ~ 19:00 Waist Airi.T		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Airi.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Airi.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Airi.K
19:30 ~ 20:30 Basic Sayoko.k					19:30 ~ 20:30 Basic Sayoko.k		19:30 ~ 20:30 Pre Basic non.k	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Airi.K	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Airi.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Sayoko.k					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Airi.T		21:00 ~ 22:00 Release&Strength non.k	21:00 ~ 22:00 Pre Basic non.k	21:00 ~ 22:00 Waist Airi.T

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre akari	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Airi.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic non.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sayoko.k	close	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Airi.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength non.k		12:00 ~ 13:00 Waist Airi.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm akari	14:30 ~ 15:30 Waist Airi.T		13:30 ~ 14:30 Basic Airi.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Sayoko.k		
15:00 ~ 15:30 Basic Airi.T	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Airi.K			15:00 ~ 16:00 Waist Airi.T		
17:30 ~ 18:30 Waist Airi.T				17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio non.k		
				18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k		18:00 ~ 19:00 jump to burn non.k
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Sayoko.k		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Sayoko.k
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Sayoko.k		21:00 ~ 22:00 Release&Strength mei.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。