

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
Waist Nami.M		Basic toshie.H	Hip & Leg Shiho.Y	Back & Arm Shiho.Y		Waist Nami.M	Basic Shiho.Y
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic Rena.M		Waist toshie.H	jump to burn Karin.N	Pre Basic Asuka.H		Stretch & Conditioning Shiho.Y	Hip & Leg Nami.M
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn Rena.M		Pilates Barre Rena.M	Waist Nami.M	Hip & Leg Shiho.Y		Basic Nami.M	Shape up waist Shiho.Y
close		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
close		close	Stretch & Conditioning Shiho.Y	Back & Spine Asuka.H		close	close
close		close	16:30 ~ 17:30	close		close	close
close		close	Basic Nami.M	close		close	close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm Shiho.Y	Pilates Barre Rena.M	Basic Nami.M	close	close	Pre Basic Asuka.H	jump to burn Rena.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Pre Basic Asuka.H	Back & Arm Shiho.Y	jump to burn Rena.M	close	close	Release & Strength Rena.M	Basic Nami.M	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Shape up waist Shiho.Y	Body Balance Rena.M	Hip & Leg Nami.M	close	close	Back & Spine Asuka.H	Back & Arm Rena.M	

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 Nami.M	Release & Strength Rena.M	Basic Shiho.Y		Back & Arm Rena.M	Release & Strength Rena.M	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	jump to burn Rena.M	Waist Nami.M	Back & Spine Asuka.H		Pre Basic Asuka.H	Back & Arm Shiho.Y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Basic Nami.M	Basic Nami.M	Back & Arm Shiho.Y		Body Balance Rena.M	Basic Nami.M	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	close	jump to burn Rena.M	Pilates Barre Asuka.H		Shape up waist Asuka.H	jump to burn Asuka.H	
	close	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	
	close	Pilates Barre Asuka.H	close		Basic Nami.M	Hip & Leg Shiho.Y	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Back & Spine Asuka.H	Hip & Leg Shiho.Y	close	Hip & Leg Nami.M	Waist Nami.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close			
Waist Shiho.Y	Pilates Barre Rena.M	close	close	close			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close			
Basic Asuka.H	Back & Arm Shiho.Y	close	close	close			
close	close	close	close	18:00 ~ 19:00			
close	close	close	close	Release & Strength Rena.M			
close	close	close	close	19:30 ~ 20:30			
close	close	close	close	Hip & Leg Shiho.Y			
close	close	close	close	21:00 ~ 22:00			
close	close	close	close	Pilates Barre Rena.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。

