

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	
Basic		Body Balance	Hip & Leg	Basic		Back & Arm	Hip & Leg	
miyu		miyu	Rin.U	Rin.U		Nanaco.O	Rin.U	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Waist		Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Waist	Waist	Basic
Cocomi.O		Rin.U	Cocomi.O	Nanaco.O		Rin.U	Rin.U	Cocomi.O
close		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	Back & Arm	jump to burn		Basic	Basic	
		miyu	Nanaco.O	Cocomi.O		Rin.U	Rin.U	
		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
	Basic			Waist				
	Rin.U			Rin.U				
	17:30 ~ 18:30			Release&Strength				
	Cocomi.O							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Hip & Leg	Back & Arm	Waist			Basic	Waist	
miyu	未定	Cocomi.O	Cocomi.O			miyu		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Back & Arm	Basic	Hip & Leg	Back & Arm			jump to burn		
未定	Rin.U	Rin.U	Nanaco.O			Cocomi.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Body Balance	Hip & Leg	Basic	Release&Strength			Basic		
miyu	Rin.U	Cocomi.O	Cocomi.O			miyu		

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	
	Basic	Body Balance	Back & Arm		Pre Basic	Back & Arm		
	miyu	miyu	Nanaco.O		miyu	Nanaco.O		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
	jump to burn	Back & Arm	Release&Strength		Back & Arm	Release&Strength		
	Cocomi.O	Nanaco.O	miyu		Nanaco.O	Cocomi.O		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Waist	Pre Basic	Back & Arm		jump to burn	Basic		
	miyu	miyu	Nanaco.O		miyu	Rin.U		
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		close
Hip & Leg			Basic					
Rin.U			miyu					
17:30 ~ 18:30			Basic					
Rin.U								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close		
Basic	Back & Arm						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
miyu	Nanaco.O						jump to burn	jump to burn
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						Cocomi.O	Cocomi.O
Body Balance	Stretch & Conditioning						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
miyu	Rin.U						Hip & Leg	Hip & Leg
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip & Leg						Basic	Basic
Nanaco.O	Rin.U						Cocomi.O	Cocomi.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。

