

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	
Pre Basic		Back & Arm	Reset Flow	Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm	
Mifuyu		N.Mako	honoka	maika.O		honoka	未確定	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Reset Flow	Basic	Waist		Stretch & Conditioning	Reset Flow	
maika.O		honoka	maika.O	honoka		maika.O	honoka	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close
		Waist	Back & Arm	Basic		Waist	Waist	
		honoka	未確定	maika.O		honoka	honoka	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
Stretch & Conditioning	Back & Arm		honoka	未確定				
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close	close		
Waist							maika.O	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm			Pre Basic	Hip & Leg		
honoka	maika.O	未確定			Mifuyu	Mifuyu		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	Hip & Leg			Hip & Leg	Basic		
maika.O	maika.O	Mifuyu			maika.O	maika.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Reset Flow	Back & Arm	Pre Basic			Hip & Leg	Stretch & Conditioning		
honoka	未確定	Mifuyu			Mifuyu	Mifuyu		

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	
	Stretch & Conditioning	Back & Arm	Pre Basic		Reset Flow	Shape up waist		
	Mifuyu	未確定	Mifuyu		honoka	Mifuyu		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
	Waist	Reset Flow	Hip & Leg		Hip & Leg	Basic		
	honoka	honoka	maika.O		maika.O	honoka		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
	Pre Basic	Hip & Leg	Reset Flow		Pre Basic	Hip & Leg		
	Mifuyu	Mifuyu	honoka		Mifuyu	maika.O		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00
Basic		Shape up waist	Waist	Pre Basic				
honoka		maika.O	honoka	Mifuyu				
close		17:30 ~ 18:30	close	close			close	
	Back & Arm	Stretch & Conditioning			Back & Arm			
未確定	未確定	maika.O	未確定	未確定				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close		
Stretch & Conditioning	Back & Arm						18:00 ~ 19:00	
maika.O	未確定						Back & Arm	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	
Back & Arm	Reset Flow						Waist	
未確定	honoka						honoka	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00		
Basic	Back & Arm					Reset Flow		
maika.O	未確定					honoka		

🟢：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 Hip & Leg maika.O	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg maika.O	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist maika.O	10:30 ~ 11:30 Reset Flow honoka	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定				
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning maika.O	12:00 ~ 13:00 Shape up waist maika.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm 未確定		12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:30 ~ 13:30 Waist maika.O		12:00 ~ 13:00 Basic Mifuyuu				
13:30 ~ 14:30 Back & Arm N.Mako	13:30 ~ 14:30 Reset Flow honoka	14:30 ~ 15:30 Basic maika.O		13:30 ~ 14:30 Basic maika.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定			
close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Mifuyuu	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定		close				close	close	close	
	close	close									
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mifuyuu										
18:00 ~ 19:00 Basic Mifuyuu	close	close		close				18:00 ~ 19:00 Reset Flow Mifuyuu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定	18:00 ~ 19:00 Waist maika.O	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning honoka
19:30 ~ 20:30 Back & Arm 未確定								19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mifuyuu	19:30 ~ 20:30 Reset Flow honoka	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mifuyuu	
21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mifuyuu								21:00 ~ 22:00 Back & Arm 未確定	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning maika.O	21:00 ~ 22:00 Reset Flow honoka	

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30		
土	日	月	火	水	木		
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mifuyuu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm 未確定	10:30 ~ 11:30 Basic maika.O	close		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mifuyuu		12:00 ~ 13:00 Basic honoka	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 未確定			
13:30 ~ 14:30 Reset Flow honoka	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 未確定		13:30 ~ 14:30 Back & Arm 未確定	13:30 ~ 14:30 Reset Flow honoka			
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mifuyuu	16:30 ~ 17:30 Reset Flow Mifuyuu		close	close		15:00 ~ 16:00 Hip&Leg maika.O	
close	close					close	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Mifuyuu
							close
19:30 ~ 20:30 Waist honoka	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 未確定						
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mifuyuu	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mifuyuu						
close	21:00 ~ 22:00 Shape up waist maika.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。