

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 jump to burn Nanako.K	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rise.H	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rise.H	
12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rise.H		12:00 ~ 13:00 Waist megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.M		13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsume	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.M		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Rise.H	
close		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Rise.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rise.H		close	close	close
18:00 ~ 19:00 Pre Basic Natsume		18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rise.H	close		close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Natsume
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise.H		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.M	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K	close		close	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rise.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.M
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rise.H		21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Minami.M	close		close	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K

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 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami.M	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	close		
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Natsume	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Natsume	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Natsume		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rise.H	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K			
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	14:30 ~ 15:30 Waist Nanako.K		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsume			
	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Natsume	16:30 ~ 17:30 Body Balance Natsume		15:00 ~ 16:00 Basic Nanako.K	15:00 ~ 16:00 Waist megumi.Y			
	18:00 ~ 19:00 Body Balance Natsume	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K
	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Natsume	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.M	close		close	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rise.H		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Minami.M	19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Minami.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Rise.H	close		close	close		close	21:00 ~ 22:00 Body Balance Natsume

📌: 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週間前迄にお願ひしております。  
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは随時外キャンセルとなります。  
 ※随時外キャンセルが月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 Pilates Cardio Rise,H	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rise,H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami,M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi,Y	10:30 ~ 11:30 Waist megumi,Y	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako,K	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Natsume	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rise,H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami,M	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako,K	12:00 ~ 13:00 Waist megumi,Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rise,H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami,M		12:00 ~ 13:00 Basic Nanako,K	
13:30 ~ 14:30 Basic Nanako,K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	14:30 ~ 15:30 jump to burn Nanako,K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami,M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rise,H	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako,K		13:30 ~ 14:30 Waist Nanako,K	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Minami,M	16:30 ~ 17:30 Waist megumi,Y	close	close	close		close	
	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Rise,H	close						
	18:00 ~ 19:00 Basic Natsume							
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Natsume							
19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise,H	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Rise,H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Natsume	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning megumi,Y		18:00 ~ 19:00 jump to burn Nanako,K	18:00 ~ 19:00 Waist megumi,Y
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami,M	19:30 ~ 20:30 Waist megumi,Y	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rise,H		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami,M	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Natsume
close			21:00 ~ 22:00 Shape up waist Rise,H	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Natsume	21:00 ~ 22:00 Waist megumi,Y		21:00 ~ 22:00 Basic Nanako,K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi,Y

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami,M	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Rise,H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rise,H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Minami,M	10:30 ~ 11:30 Waist megumi,Y	close
12:00 ~ 13:00 Waist megumi,Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsume	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning megumi,Y	12:00 ~ 13:00 Waist megumi,Y	12:00 ~ 13:00 Basic Natsume	
13:30 ~ 14:30 Body Balance Natsume	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Rise,H	13:30 ~ 14:30 Waist megumi,Y	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning megumi,Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami,M	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Minami,M	close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Natsume	
	16:30 ~ 17:30 Basic Natsume			16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning megumi,Y	
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning megumi,Y			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami,M	
	close			18:00 ~ 19:00 Basic Nanako,K	
19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rise,H		19:30 ~ 20:30 Basic Rise,H	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako,K		
21:00 ~ 22:00 Waist Nanako,K		21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanako,K	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Natsume		

📌: 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。