

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		Basic	Hip & Leg	Waist		Basic	Hip & Leg					
Madoka.y		Mio.M	mao.y	Mio.M		Madoka.y	mai.M					
12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30				
Waist		Back & Arm	Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Basic					
Mio.M		mai.M	Mio.M	Madoka.y		mai.M	Mio.M					
close		close	close	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	close	close	close			
				Back & Arm		Hip & Leg						
				mao.y		mai.M						
				16:30 ~ 17:30		Basic						
	Mio.M											
	17:00 ~ 18:00			Basic								
	Mio.M											
	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Hip & Leg			Back & Arm	Basic	Back & Arm				Basic		
	mai.M			Aya.M	Madoka.y	Madoka.y				Mio.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Stretch & Conditioning	Basic	Hip & Leg	Basic	Back & Arm								
Aya.M	Madoka.y	Aya.M	Mio.M	Madoka.y								

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	Hip & Leg		Basic	Back & Arm			
	Aya.M	mai.M	Aya.M		Madoka.y	Madoka.y			
	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic			
	mai.M	Aya.M	Mio.M		Aya.M	Mio.M			
	close	close	close		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30		14:30 ~ 15:30	14:30 ~ 15:30
					Hip & Leg	Back & Arm		Basic	Hip & Leg
					mai.M	Aya.M		Madoka.y	mai.M
					16:30 ~ 17:30	Basic			
Mio.M									
17:00 ~ 18:00				Waist					
Aya.M									
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist				Basic	Back & Arm	Back & Arm	Basic		
Mio.M				Madoka.y	Aya.M	Madoka.y	Mio.M		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				
Basic	Waist	Basic	Basic	Hip & Leg					
Madoka.y	Mio.M	Aya.M	Mio.M	Aya.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。

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30						
Back & Arm	Basic	Waist		Basic	Waist		Basic						
mai.M	Madoka.y	Aya.M		mai.M	Mio.M		Mio.M						
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00						
Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Back & Arm	Basic		Hip & Leg						
Madoka.y	mao.y	Madoka.y		Madoka.y	mai.M		Ren.K						
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30						
Hip & Leg	Back & Arm	Basic		Hip & Leg			Waist						
Aya.M	Madoka.y	mao.y		mai.M			Mio.M						
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close				
	Basic	Stretch & Conditioning											
	mao.y	Aya.M											
17:30 ~ 18:30													
Basic													
Madoka.y													
18:00 ~ 19:00	close	close								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist			Stretch & Conditioning			Basic				Basic	Back & Arm		
Mio.M			Aya.M			Madoka.y				mai.M	Madoka.y		
19:30 ~ 20:30										19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Stretch & Conditioning										Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg
Aya.M										Mio.M	Aya.M	Madoka.y	mai.M
21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Basic			Basic			Back & Arm				Hip & Leg	Basic		
Mio.M			Aya.M			Madoka.y				mai.M	Madoka.y		

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30			
土	日	月	火	水	木			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close			
Back & Arm	Basic		Waist	Basic				
Madoka.y	Mio.M		Mio.M	Mio.M				
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00				
Waist	Stretch & Conditioning		Back & Arm	Hip & Leg				
Mio.M	Aya.M		mai.M	mai.M				
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30				
Basic	Waist		Basic	Stretch & Conditioning				
Madoka.y	Mio.M		Mio.M	Aya.M				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close	
Waist	Hip & Leg					Basic		
Mio.M	Aya.M					mai.M		
close	close					17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:00
						Basic		Back & Arm
						Madoka.y		Aya.M
close	close					18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00
		Basic			Hip & Leg			
		Aya.M			Aya.M			
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30			
		Hip & Leg			Basic			
mai.M	mai.M							
close	close	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			
		Stretch & Conditioning			Stretch & Conditioning			
		Aya.M			Aya.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。