

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		Shape up waist	Hip & Leg	Basic		Pre Basic	Back & Arm
TOWA.s		Mio.I	Kokoru.y	TOWA.s		Mio.I	Mio.I
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Release&Strength		Hip & Leg	Basic	Waist		Body Balance	Pilates Cardio
MISAKI.T		Kokoru.y	TOWA.s	Kokoru.y		Kotono.E	MISAKI.T
		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	
		Pre Basic	Stretch & Conditioning	Basic		Shape up waist	
		Mio.I	Mio.I	TOWA.s		Mio.I	
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
		Shape up waist	jump to burn				
		Mio.I	Mio.I				
		close					
		17:30 ~ 18:30					
		Basic					
		TOWA.s					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic	Body Balance	Back & Arm			Basic	Waist	
Mio.I	Kotono.E	MISAKI.T			MISAKI.T	Kokoru.y	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Waist	Basic	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Basic	
Miki.N	TOWA.s	Miki.N			Kokoru.y	Kokoru.y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Pilates Cardio	Waist			Hip & Leg	Release&Strength	
Mio.I	Kotono.E	MISAKI.T			MISAKI.T	MISAKI.T	

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	Basic	Release&Strength		Shape up waist	Body Balance	
	Mio.I	TOWA.s	MISAKI.T		Mio.I	Kotono.E	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Waist	Back & Arm	Pre Basic		Basic	jump to burn	
	Kokoru.y	MISAKI.T	Mio.I		Kokoru.y	Kokoru.y	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Spine	jump to burn	Back & Arm		Release&Strength	Basic	
	Mio.I	Kokoru.y	MISAKI.T		MISAKI.T	TOWA.s	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	
	Basic	Back & Spine	Pre Basic	Hip & Leg			
	TOWA.s	Mio.I	Mio.I	Kotono.E			
	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30			
	Hip & Leg			Pilates Cardio			
	Kokoru.y			MISAKI.T			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Basic						Hip & Leg
Mio.I	TOWA.s						Kokoru.y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	jump to burn						Basic
Miki.N	Miki.N						TOWA.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Basic						Waist
Mio.I	TOWA.s						Kokoru.y

👉：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。

