

03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08	
日	月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Back & Spine toshie.H	10:30 ~ 11:30 Waist A.I.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm A.I.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	
12:30 ~ 13:30 Basic toshie.H		12:00 ~ 13:00 Waist toshie.H	12:00 ~ 13:00 Reset Flow Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm A.I.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine toshie.H	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Etsuko.F	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Etsuko.F		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic toshie.H	13:30 ~ 14:30 Body Balance Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Hip Punch Miyu.H	14:30 ~ 15:30 Basic Etsuko.F	
16:30 ~ 17:30 Back & Spine toshie.H		18:00 ~ 19:00 Basic toshie.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm A.I.O	18:00 ~ 19:00 Waist A.I.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine toshie.H	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Miyu.H	16:30 ~ 17:30 Body Balance Miyu.H	
close		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Key	19:30 ~ 20:30 Back & Arm A.I.O	close	close	close
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Key	21:00 ~ 22:00 Basic toshie.H			
		18:00 ~ 19:00 Basic toshie.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm A.I.O	18:00 ~ 19:00 Waist A.I.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine toshie.H			
		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Key	19:30 ~ 20:30 Back & Arm A.I.O			
		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch Key	21:00 ~ 22:00 Basic toshie.H			

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Waist A.I.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miyu.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Etsuko.F	10:30 ~ 11:30 Power up Control miho
12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Hip Punch Miyu.H	12:00 ~ 13:00 Body Balance toshie.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Etsuko.F	12:00 ~ 13:00 Basic toshie.H	12:30 ~ 13:30 Back & Spine toshie.H	12:00 ~ 13:00 Waist miho
13:30 ~ 14:30 Back & Spine toshie.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm A.I.O	13:30 ~ 14:30 Reset Flow Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Waist Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Basic Miyu.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Etsuko.F	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Etsuko.F	13:30 ~ 14:30 Basic toshie.H
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Etsuko.F	16:30 ~ 17:30 Basic toshie.H	close
					16:30 ~ 17:30 Back & Spine toshie.H		
					18:00 ~ 19:00 Back & Arm A.I.O		
					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etsuko.F	18:00 ~ 19:00 Waist A.I.O	
					19:30 ~ 20:30 Basic Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H	
21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Power up Control Key	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Miyu.H	
19:30 ~ 20:30 Basic Etsuko.F	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H	19:30 ~ 20:30 Back & Spine toshie.H	19:30 ~ 20:30 Power up Control Key	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Etsuko.F	close	close	19:30 ~ 20:30 Reset Flow Miyu.H
21:00 ~ 22:00 Waist A.I.O	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Miyu.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Etsuko.F	21:00 ~ 22:00 Basic Key	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F	close	close	21:00 ~ 22:00 Body Balance toshie.H

🟢：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。

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic	Animal Stretch	Back & Spine	Waist	Reset Flow	Release&Strength	Waist	Body Balance
Miyu.H	NORIKA.H	toshie.H	A.I.O	Miyu.H	Miyu.H	miho	Asuka.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip Punch	Release&Strength	Basic	Hip Punch	Shape up waist	Basic	Animal Stretch	Back & Arm
Miyu.H	Miyu.H	toshie.H	Miyu.H	Etsuko.F	toshie.H	miho	A.I.O
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Shape up waist	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Back & Arm	Hip & Leg	Basic
Etsuko.F	NORIKA.H	A.I.O	Miyu.H	Etsuko.F	toshie.H	Etsuko.F	Asuka.H
close	close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
			Basic	Back & Arm	Reset Flow		
			Etsuko.F	A.I.O	Miyu.H		
			16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30			
Back & Arm	Hip & Leg						
A.I.O	Miyu.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Back & Arm	Body Balance				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
A.I.O	toshie.H	Asuka.H				Shape up waist	Hip & Leg
						Etsuko.F	Etsuko.F
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning	Basic	Waist				Back & Arm	Pilates Barre
Etsuko.F	Miyu.H	A.I.O				toshie.H	Etsuko.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Hip Punch	Pilates Barre				Back & Spine	Waist
A.I.O	Miyu.H	Asuka.H				toshie.H	A.I.O

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31	
水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pilates Barre	Basic	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Animal Stretch	Back & Arm	
Etsuko.F	miho	Etsuko.F	A.I.O	toshie.H	Key	A.I.O	
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
Basic	Waist	Hip & Leg	Pilates Cardio	Reset Flow	Basic	Waist	
Etsuko.F	A.I.O	Etsuko.F	Miyu.H	Miyu.H	Key	A.I.O	
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Back & Spine	Animal Stretch	Release&Strength	Basic	Back & Arm	Body Balance	Shape up waist	
Miyu.H	miho	Miyu.H	Miyu.H	未確定	toshie.H	Etsuko.F	
close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	
			Body Balance	Hip Punch			
			toshie.H	Miyu.H			
			16:30 ~ 17:30				
Back & Spine							
toshie.H							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
Waist	Stretch & Conditioning	Hip Punch			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
A.I.O	Etsuko.F	Miyu.H			Back & Arm	Basic	
					A.I.O	Etsuko.F	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Release&Strength	Back & Arm	Reset Flow				Back & Spine	Pilates Cardio
Miyu.H	A.I.O	Miyu.H				toshie.H	Miyu.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Shape up waist	Waist				Waist	Reset Flow
Miyu.H	Etsuko.F	A.I.O				A.I.O	Miyu.H

👉 : 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。