

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 Nazu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nazu.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Ayu.N	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H		
12:30 ~ 13:30 Pre Basic Airi.F		12:00 ~ 13:00 Basic Kiho.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.H	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Airi.F		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nazu.Y	12:30 ~ 13:30 jump to burn Ayu.N		
close		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Ayu.N	13:30 ~ 14:30 Basic Kiho.H	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Nazu.Y		close	13:30 ~ 14:30 Waist Ayu.N	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Waist Airi.F	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Kiho.H			close		
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Airi.F	close					
17:30 ~ 18:30 Basic Kiho.H		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Ayu.N	17:30 ~ 18:30 Basic Airi.F			close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kiho.H	17:30 ~ 18:30 Waist Nazu.Y	
19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ayu.N		19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kiho.H	close			19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning Nazu.Y	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nazu.Y	
20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kiho.H		20:30 ~ 21:30 Waist Ayu.N	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Airi.F				close	20:30 ~ 21:30 Basic Kiho.H	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ayu.N

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 Stretch & Conditioning Airi.F	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Airi.F	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kiho.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nazu.Y	close		
	12:00 ~ 13:00 Waist Nazu.Y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Airi.F	12:30 ~ 13:30 Waist Ayu.N		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Airi.F	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kiho.H			
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Airi.F	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nazu.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Kiho.H		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kiho.H		13:30 ~ 14:30 jump to burn Nazu.Y	
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kiho.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nazu.Y			close		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Nazu.Y	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Airi.F
		close	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nazu.Y		close			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nazu.Y	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Airi.F
			17:30 ~ 18:30 Pre Basic Airi.F					17:30 ~ 18:30 jump to burn Ayu.N	close
	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Ayu.N	19:00 ~ 20:00 Basic Kiho.H	close		19:00 ~ 20:00 Waist Nazu.Y				
	20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning Airi.F	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ayu.N			close	20:30 ~ 21:30 Back & Arm Ayu.N			

👉：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					
jump to burn	Waist	Basic		Pre Basic	Waist		Hip & Leg					
Ayu.N	Airi.F	Kiho.H		Airi.F	Ayu.N		Kiho.H					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00					
Back & Arm	Basic	Hip & Leg		Hip & Leg	Pre Basic		Basic					
Nazu.Y	Kiho.H	Kiho.H		Kiho.H	Airi.F		Kiho.H					
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	Stretch & Conditioning	Pre Basic		jump to burn	Stretch & Conditioning		Stretch & Conditioning					
Ayu.N	Airi.F	Airi.F		Airi.F			Airi.F					
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close			
	Hip & Leg	Stretch & Conditioning										
	Kiho.H	Airi.F										
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30								17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Basic	Basic	jump to burn								Waist	Basic	Pre Basic
Airi.F	Nazu.Y	Airi.F								Ayu.N	Nazu.Y	Airi.F
19:00 ~ 20:00	close	close								19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pre Basic			Back & Arm			Hip & Leg				Basic	Waist	
Nazu.Y			Nazu.Y			Kiho.H				Kiho.H	Nazu.Y	
20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist			Basic			Stretch & Conditioning				Hip & Leg	Back & Arm	
Airi.F			Ayu.N			Nazu.Y				Kiho.H	Nazu.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						
jump to burn	Pre Basic		Waist	Stretch & Conditioning							
Ayu.N	Airi.F		Ayu.N	Nazu.Y							
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00							
Waist	Stretch & Conditioning		Pre Basic	Back & Arm							
Nazu.Y	Nazu.Y		Nazu.Y	Ayu.N							
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30							
Basic	Waist		Back & Arm	Pre Basic							
Ayu.N	Airi.F		Ayu.N	Airi.F							
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close				
Pre Basic	jump to burn					Waist		Waist			
Nazu.Y	Nazu.Y					Ayu.N		Ayu.N			
close	close					close		close	close		
										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
										Back & Arm	Basic
Ayu.N								Airi.F			
close	close	close			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30					
					Basic	Basic					
					Kiho.H	Kiho.H					
					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					
					Stretch & Conditioning	Hip & Leg					
Nazu.Y	Ayu.N										
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
Hip & Leg	jump to burn										
Kiho.H					Airi.F						

👉 : 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。