

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		Stretch & Conditioning	Hip & Leg	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Waist	
Yuu.Y		Yuu.Y	Sakurako.K	Misuzu.K		Mei.N	miyuu.y	
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Waist	Basic	Hip & Leg		jump to burn	Basic	
Misuzu.K		Sakurako.K	Mei.N	Sakurako.K		miyuu.y	Mei.N	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Pre Basic	Release&Strength	Body Balance		Basic		
		Mei.N	Mei.N	Sakurako.K		Mei.N		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
jump to burn	Basic							
miyuu.y	Yuu.Y							
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close				
Basic								
Mei.N								
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm			Waist	Back & Arm		
Sakurako.K	Mei.N	Misuzu.K			Yuu.Y	Misuzu.K		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Back & Arm	Basic			Body Balance	Hip & Leg		
miyuu.y	Misuzu.K	Mei.N			Yuu.Y	Sakurako.K		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Release&Strength	Hip & Leg			Back & Arm	Basic		
Sakurako.K	Mei.N	miyuu.y			Misuzu.K	Sakurako.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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Pre Basic	
	Sakurako.K	Misuzu.K	Sakurako.K		Sakurako.K	Mei.N	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm	Body Balance	Back & Arm		Basic	Hip & Leg	
	Misuzu.K	Yuu.Y	Misuzu.K		Mei.N	Sakurako.K	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Waist	Pre Basic		Stretch & Conditioning	jump to burn	
	Sakurako.K	Sakurako.K	Mei.N		Mei.N	Yuu.Y	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	15:00 ~ 16:00	
Pre Basic		Release&Strength	Back & Arm	Basic			
Sakurako.K		Yuu.Y	Misuzu.K	Mei.N			
17:30 ~ 18:30		close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Stretch & Conditioning	Body Balance		Waist				
Yuu.Y	Yuu.Y	Sakurako.K	Yuu.Y	Sakurako.K			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	
Release&Strength	Waist					Hip & Leg	
Mei.N	miyuu.y					Sakurako.K	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30	
Basic	Body Balance					Waist	
Yuu.Y	Yuu.Y					Yuu.Y	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	
Waist	Pre Basic					Pre Basic	
miyuu.y	Mei.N					Sakurako.K	

🟢：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								
Waist	Back&Arm	Pre Basic		Body Balance	Back&Arm		Basic								
miyuu.y	Misuzu.K	Mei.N		Yuu.Y	Misuzu.K		Yuu.Y								
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	Waist		Back & Arm	Basic		Body Balance								
miyuu.y	miyuu.y	miyuu.y		Misuzu.K	Mei.N		Sakurako.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								
Stretch & Conditioning	Pre Basic	Back & Arm		Basic	close		Waist								
Mei.N	Mei.N	Misuzu.K		Yuu.Y			Yuu.Y								
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close							
	Body Balance	Basic													
	Sakurako.K	miyuu.y													
close	17:30 ~ 18:30	close	close			close			close						
	jump to burn														
	Yuu.Y														
18:00 ~ 19:00	close									close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pre Basic											Waist	jump to burn	Release&Strength	Basic	
Sakurako.K											Sakurako.K	Sakurako.K	Mei.N	Mei.N	
19:30 ~ 20:30											close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm					Hip & Leg								Stretch & Conditioning	Pre Basic	Hip & Leg
Misuzu.K					miyuu.y								Yuu.Y	Mei.N	Sakurako.K
21:00 ~ 22:00				close	close		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00		
Body Balance							Basic	Hip & Leg					Waist	Stretch & Conditioning	
Sakurako.K							miyuu.y	miyuu.y					Yuu.Y	Mei.N	

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	Hip & Leg		Back & Arm	Basic												
miyuu.y	miyuu.y		Misuzu.K	Mei.N												
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00												
Pre Basic	Stretch & Conditioning		Basic	Back & Arm												
Sakurako.K	Mei.N		Yuu.Y	Misuzu.K												
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30												
Back & Arm	Basic		jump to burn	Waist												
Misuzu.K	miyuu.y		Yuu.Y	miyuu.y												
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		15:00 ~ 16:00	close									
Basic	Back & Arm					Pre Basic										
Yuu.Y	Misuzu.K					Sakurako.K										
close	close	close			close	close		close								
									17:30 ~ 18:30							
									Waist	Hip & Leg						
miyuu.y									miyuu.y							
close									close	close	close	close	close			
														18:00 ~ 19:00		
														Hip & Leg	Basic	
miyuu.y														Yuu.Y		
close														close	close	close
			19:30 ~ 20:30													
			Basic	Back & Arm												
miyuu.y			Misuzu.K													
close	close	close	close	close	close											
						21:00 ~ 22:00										
						Release&Strength	jump to burn									
Yuu.Y						miyuu.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。