

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08		
金	土	日	月	火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back & Spine sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine non.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mami.m		
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Basic sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Pre Basic non.k		12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sayoko.k		12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.M	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Back & Spine non.k	14:30 ~ 15:30 jump to burn non.k		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre sayoko.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio non.k		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio non.k	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Haruka.M	
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio non.k	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg sayoko.k		15:00 ~ 16:00 Shape up waist Haruka.M	15:00 ~ 16:00 Basic sayoko.k		15:00 ~ 16:00 Basic sayoko.k	close	close
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre sayoko.k			17:30 ~ 18:30 Basic Haruka.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg non.k				
18:00 ~ 19:00 Basic Haruka.M	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sayoko.k
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre sayoko.k								19:30 ~ 20:30 Basic non.k	19:30 ~ 20:30 Waist Haruka.M
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sayoko.k								21:00 ~ 22:00 Back & Spine non.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre sayoko.k

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16									
土	日	月	火	水	木	金	土									
10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine non.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio non.k									
12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k	12:00 ~ 13:00 Waist aiko.k		12:00 ~ 13:00 Basic sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Haruka.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn non.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn non.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sayoko.k								
13:30 ~ 14:30 shape up waist Haruka.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio aiko.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm non.k	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength non.k							
15:00 ~ 16:00 Back & Arm non.k	16:30 ~ 17:30 Basic non.k		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine non.k					
close	close										close	close	close	17:30 ~ 18:30 Waist Haruka.M	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre sayoko.k	
close			close	close		close	close	close	close							
										18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k				18:00 ~ 19:00 jump to burn non.k	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic non.k
										19:30 ~ 20:30 Back & Spine sayoko.k				19:30 ~ 20:30 Pilates Barre sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Waist AKIHO.B
close	close		close	close		close	close	21:00 ~ 22:00 Pre Basic non.k	21:00 ~ 22:00 Back & Spine non.k	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg AKIHO.B					

🟡：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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30 Basic sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Back & Spine sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.M				
12:00 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Haruka.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Basic sayoko.k		12:00 ~ 13:00 Basic sayoko.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Pre Basic non.k				
14:30 ~ 15:30 Shape up waist Haruka.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruka.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sayoko.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Haruka.M			
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg sayoko.k		close				18:00 ~ 19:00 Waist Riri	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haruka.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Haruka.M	close	16:30 ~ 17:30 jump to burn non.k	
close						19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Waist Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Basic 未定		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sayoko.k	17:30 ~ 18:30 Back & Arm sayoko.k
						21:00 ~ 22:00 Basic Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio non.k	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Haruka.M		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Haruka.M	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.M	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio non.k	
12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sayoko.k					12:30 ~ 13:30 Shape up waist Haruka.M	
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio non.k	13:30 ~ 14:30 Basic 未定					14:30 ~ 15:30 Hip & Leg non.k	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine non.k					14:00 ~ 15:00 Waist Haruka.M	16:30 ~ 17:30 Basic 未定
	17:30 ~ 18:30 Basic 未定					15:30 ~ 16:30 Pre Basic non.k	close
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sayoko.k					18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k	
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Haruka.M					19:30 ~ 20:30 Basic 未定	
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Haruka.M					21:00 ~ 22:00 Back & Spine sayoko.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。