

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 jump to burn Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Honoka.T		
12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Koto.A	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Koto.A		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Saki.N	12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Honoka.T	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Honoka.T	
13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kanami.O	14:30 ~ 15:30 Waist Mizuho.T		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Kanami.O	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Honoka.T	13:30 ~ 14:30 Basic Mizuho.T	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Mizuho.T	16:30 ~ 17:30 jump to burn Koto.A		15:00 ~ 16:00 Basic Saki.N	15:00 ~ 16:00 Waist Mizuho.T		close	close	close
	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Koto.A	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Saki.N	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Honoka.T				
	18:00 ~ 19:00 Waist Mizuho.T			close	close				
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Honoka.T	close	close					close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Kanami.O
21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.T				close	close				close

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 Shape up waist Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Kanami.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanami.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Honoka.T	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mizuho.T	10:30 ~ 11:30 Waist Mizuho.T					
12:00 ~ 13:00 Basic Mizuho.T	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Honoka.T		12:00 ~ 13:00 Basic Honoka.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Kanami.O		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Honoka.T	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Kanami.O					
13:30 ~ 14:30 Waist Mizuho.T	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kanami.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn Kanami.O	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Waist Mizuho.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kanami.O			
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Akane	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Honoka.T		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic Mizuho.T	15:00 ~ 16:00 Basic Mizuho.T
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Akane	close			close		close	close				close	17:30 ~ 18:30 Waist Mizuho.T
close												close
	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Kanami.O		19:30 ~ 20:30 Shape up waist Honoka.T	19:30 ~ 20:30 Basic Mizuho.T		19:30 ~ 20:30 Body Balance Honoka.T	close					
	21:00 ~ 22:00 Body Balance Honoka.T		21:00 ~ 22:00 Basic Mizuho.T	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Koto.A		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Honoka.T						

🟡: 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時間前を切ったのキャンセルは随時外キャンセルとなります。
 ※随時外キャンセルが月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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Pre Basic		Pre Basic	Shape up waist		Shape up waist	Basic	Basic	
Honoka.T		Honoka.T	Honoka.T		Honoka.T	Mizuho.T	Mizuho.T	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Body Balance	Basic		Waist	jump to burn	Hip & Leg	
Kanami.O		Honoka.T	Mizuho.T		未確定	Kanami.O	未確定	
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	Pilates Barre		Pilates Barre	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Barre		Pilates Barre	close		close	Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Waist
Honoka.T		Honoka.T				Honoka.T	Kanami.O	Mizuho.T
16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00
Hip & Leg	Waist	Basic		未確定		未確定	未確定	
Kanami.O	未確定	未確定		未確定		未確定	未確定	
close	close	close		close		close	close	close
	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Basic	Waist		Pre Basic		Waist	Stretch & Conditioning	close
	Mizuho.T	未確定		Honoka.T		未確定	Kanami.O	close
	close	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
		Basic	Waist	jump to burn	Waist	close		
		Mizuho.T	未確定	Kanami.O	未確定	close		
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
	Waist	Body Balance	Back & Spine	Hip & Leg	close			
	Mizuho.T	Honoka.T	Kanami.O	Kanami.O	close			

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31
月	火	水	木	金	土	日
close	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Pilates Barre			Waist	Pre Basic	jump to burn
	Honoka.T			Mizuho.T	Honoka.T	Koto.A
	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
	Pre Basic			Basic	Body Balance	Pre Basic
	Honoka.T			Mizuho.T	Honoka.T	Honoka.T
	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
	Back & Arm			Waist	Waist	Shape up waist
	Kanami.O			未確定	Mizuho.T	Koto.A
	15:00 ~ 16:00			14:00 ~ 15:00	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
jump to burn	Basic	Basic	Waist			
Kanami.O	Mizuho.T	Mizuho.T	未確定			
close	close	15:30 ~ 16:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
	close	Waist	Basic	Body Balance	Body Balance	
	未確定	未確定	Kanami.O	Honoka.T	Honoka.T	
	17:30 ~ 18:30	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
	Waist	close	jump to burn	Back & Arm	Back & Spine	
	未確定	close	Kanami.O	Kanami.O	Kanami.O	
	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
		Hip & Leg	Basic	Body Balance	Body Balance	close
		Kanami.O	Kanami.O	Honoka.T	Honoka.T	
		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close
jump to burn	Back & Arm	Back & Spine	Back & Spine			
Kanami.O	Kanami.O	Kanami.O	Kanami.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	
Basic	jump to burn	Shape up waist	Shape up waist			
Mizuho.T	Kanami.O	Honoka.T	Honoka.T			

■ : 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。