

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 Basic Mika	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Atsuko.a	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kurumi.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kurumi.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Atsuko.a	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mika	
12:00 ~ 13:00 Body Balance Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kurumi.Y	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Reina.I		12:00 ~ 13:00 Basic Reina.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mika		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Atsuko.a	
13:30 ~ 14:30 Hip Punch Mika	13:30 ~ 14:30 Basic Reina.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Kurumi.Y		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Reina.I	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Reina.I		13:30 ~ 14:30 Basic Mika	
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kurumi.Y	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Reina.I		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Kurumi.Y	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Atsuko.a		close	close
	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Atsuko.a	close		16:30 ~ 17:30 Waist Sena.K	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Mika			
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Reina.I			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Reina.I	18:00 ~ 19:00 Basic Reina.I			
	close			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Reina.I	close			
19:30 ~ 20:30 Waist Atsuko.a		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kurumi.Y		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Atsuko.a				
21:00 ~ 22:00 Release&Strength Reina.I		21:00 ~ 22:00 Waist Atsuko.a		21:00 ~ 22:00 Body Balance Atsuko.a				

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 Back & Arm Kurumi.Y	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Reina.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Mika	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Atsuko.a	close	10:30 ~ 11:30 Waist Akari.S	10:30 ~ 11:30 Waist Mika						
12:00 ~ 13:00 Body Balance Atsuko.a	12:00 ~ 13:00 Waist Akari.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kurumi.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Mika		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Reina.I	12:00 ~ 13:00 Basic Rika						
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Reina.I	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Reina.I		13:30 ~ 14:30 Basic Mika	13:30 ~ 14:30 Body Balance Atsuko.a		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Akari.S	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Reina.I						
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Atsuko.a	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Akari.S		close	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Mika				
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Kurumi.Y	close								close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Reina.I
18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Reina.I													18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rika
close													18:00 ~ 19:00 Release&Strength Reina.I
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mika		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kurumi.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mika		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kurumi.Y							
	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Reina.I		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Reina.I	21:00 ~ 22:00 Basic Mika		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Reina.I							
	close		close	close		close	close	close	close				

🟢：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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Release&Strength Reina.I	Hip & Leg Atsuko.a	Back & Arm Kurumi.Y	Pilates Cardio Yoko.y		Pilates Barre Atsuko.a	Release&Strength Reina.i	Back & Arm Kurumi.Y					
12:30 ~ 13:30	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 Kurumi.Y	Pilates Cardio Mika	Body Balance Atsuko.a	Pilates Barre Atsuko.a		Waist Atsuko.a	Back & Arm Kurumi.Y	Pilates Barre Atsuko.a					
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30					
Pre Basic Reina.I	Pilates Barre Atsuko.a	Waist Atsuko.a	Basic Yoko.y		Hip Punch Mika	Shape up waist Mika	Back & Arm Kurumi.Y					
16:30 ~ 17:30	close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
Back & Arm Kurumi.Y							Pre Basic Reina.i	Body Balance Atsuko.a				
close							18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close
							Hip Punch Mika	Back & Arm Kurumi.Y	Body Balance Atsuko.a	Basic Mika	Back & Arm Kurumi.Y	
							19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
							Shape up waist Mika	Basic Mika	Waist Mika	Pilates Barre Atsuko.a	Shape up waist Mika	
21:00 ~ 22:00							21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close
Back & Arm Kurumi.Y							Hip Punch Mika	Back & Arm Kurumi.Y	Hip & Leg Atsuko.a	Basic Mika		

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	close	close	10:30 ~ 11:30	
	Waist インストラクター未確定					Shape up waist Mika	
	12:00 ~ 13:00					12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm Kurumi.Y					Body Balance Atsuko.a	
	13:30 ~ 14:30					14:30 ~ 15:30	
	Pilates Barre Atsuko.a					Release&Strength Reina.i	
	15:00 ~ 16:00					14:00 ~ 15:00	16:30 ~ 17:30
	Body Balance Atsuko.a					Waist インストラクター未確定	Pilates Barre Atsuko.a
	17:30 ~ 18:30					15:30 ~ 16:30	close
	Hip & Leg Kurumi.Y					Body Balance Yoko.y	
close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					
	Pilates Cardio Yoko.y	Pre Basic Reina.i					
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					
	Back & Arm Kurumi.Y	Hip & Leg Kurumi.Y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close		
Hip & Leg Kurumi.Y	Release&Strength Reina.i						

👉 : 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。