

| 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 Body Balance Nene.Y | 10:30 ~ 11:30 Hip Punch syuri.i | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Lin | close | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mizuki.T | 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Lin | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow Nene.Y | 10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning mayuki.T | |
| 12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u | 12:00 ~ 13:00 Reset Flow Nene.Y | 12:00 ~ 13:00 Advance mayuki.T | | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Mizuki.T | 12:00 ~ 13:00 Hip Punch Lin | 12:00 ~ 13:00 Back & Spine Mizuki.T | 12:00 ~ 13:00 Power up Control mayuki.T | |
| 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nene.Y | 13:30 ~ 14:30 Basic ruka.u | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist Lin | | 13:30 ~ 14:30 Basic ruka.u | 13:30 ~ 14:30 jump to burn Lin | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nene.Y | 13:30 ~ 14:30 Basic ayu | |
| close | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nene.Y | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Lin | | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Mizuki.T | 15:00 ~ 16:00 Shape up waist Miho.N | 15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mizuki.T | close | close |
| | 16:30 ~ 17:30 Back & Spine Mizuki.T | 16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning mayuki.T | | 16:30 ~ 17:30 Reset Flow mayuki.T | 16:30 ~ 17:30 Body Balance Mizuki.T | | | |
| | 18:00 ~ 19:00 Waist ruka.u | 18:00 ~ 19:00 Back & Spine mayuki.T | | 18:00 ~ 19:00 Power up Control mayuki.T | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho.N | | | |
| | 19:30 ~ 20:30 Basic ruka.u | close | | 19:30 ~ 20:30 Basic ruka.u | 19:30 ~ 20:30 Advance Miho.N | | | |
| 21:00 ~ 22:00 Hip Punch Lin | 21:00 ~ 22:00 Hip Punch Lin | | | 21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u | 21:00 ~ 22:00 Body Balance Nene.Y | | | |

| 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 Basic ruka.u | 10:30 ~ 11:30 Body Balance kurumi.u | 10:30 ~ 11:30 Pre Basic Lin | 10:30 ~ 11:30 Waist ruka.u | 10:30 ~ 11:30 Hip Punch Lin | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.T | 10:30 ~ 11:30 Back & Spine mayuki.T | 10:30 ~ 11:30 Power up Control mayuki.T |
| 12:00 ~ 13:00 Body Balance Mizuki.T | 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Lin | 12:00 ~ 13:00 Back & Spine mayuki.T | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Mizuki.T | 12:00 ~ 13:00 Pre Basic Lin | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist Lin | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Lin | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mayuki.T |
| 13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u | 13:30 ~ 14:30 jump to burn Nene.Y | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lin | 13:30 ~ 14:30 Basic ruka.u | 13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Mizuki.T | 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mayuki.T | 13:30 ~ 14:30 Hip Punch Lin |
| 15:00 ~ 16:00 Release&Strength Mizuki.T | 15:00 ~ 16:00 Basic kurumi.u | close | 15:00 ~ 16:00 Body Balance Mizuki.T | close | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Lin | close | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Lin |
| 16:30 ~ 17:30 Shape up waist Nene.Y | 16:30 ~ 17:30 Advance Lin | | 16:30 ~ 17:30 Release&Strength JUKA.W | | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Power up Control mayuki.T | 18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nene.Y | | 18:00 ~ 19:00 Advance mayuki.T | | | | |
| 19:30 ~ 20:30 Reset Flow Nene.Y | close | | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch mayuki.T | | 19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning mayuki.T | | 19:30 ~ 20:30 Reset Flow mayuki.T |
| close | | 21:00 ~ 22:00 Reset Flow Nene.Y | 21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u | 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio syuri.i | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Mizuki.T | 21:00 ~ 22:00 Advance Lin | close |
| | | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nene.Y | 21:00 ~ 22:00 Advance mayuki.T | 21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u | 21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u | 21:00 ~ 22:00 Basic ruka.u | |

※：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。

| 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 Back & Spine mayuki.T | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mizuki.T | 10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Mizuki.T | 10:30 ~ 11:30 Reset Flow mayuki.T | 10:30 ~ 11:30 Advance Lin | 10:30 ~ 11:30 Waist ruka.u | 10:30 ~ 11:30 Basic ruka.u | 10:30 ~ 11:30 Waist 未確定 |
| 12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u | 12:00 ~ 13:00 Basic mayuki.T | 12:00 ~ 13:00 Waist ruka.u | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg mayuki.T | 12:00 ~ 13:00 Hip Punch mayuki.T | 12:00 ~ 13:00 Power up Control mayuki.T | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Lin | 12:00 ~ 13:00 Advance mayuki.T |
| 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio mayuki.T | 13:30 ~ 14:30 jump to burn Mizuki.T | 13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mizuki.T | 13:30 ~ 14:30 Pre Basic Lin | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Lin | 13:30 ~ 14:30 Basic ruka.u | 13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Mizuki.T | 13:30 ~ 14:30 Basic ruka.u |
| 15:00 ~ 16:00 Reset Flow mayuki.T | close | 15:00 ~ 16:00 Basic ruka.u | close | 15:00 ~ 16:00 Back & Spine mayuki.T | close | 15:00 ~ 16:00 Waist ruka.u | 15:00 ~ 16:00 Power up Control mayuki.T |
| 16:30 ~ 17:30 Basic ruka.u | | 16:30 ~ 17:30 Shape up waist Lin | | 16:30 ~ 17:30 Waist 未確定 | | | |
| 18:00 ~ 19:00 Waist ruka.u | | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.T | | 18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u | | | |
| close | 18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio mayuki.T | 18:00 ~ 19:00 Release&Strength Akari | 18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mizuki.T | 18:00 ~ 19:00 Waist 未確定 | 19:30 ~ 20:30 Body Balance Mizuki.T | close |
| | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm Lin | 19:30 ~ 20:30 jump to burn Mizuki.T | 19:30 ~ 20:30 Shape up waist Lin | 19:30 ~ 20:30 Body Balance mei | 19:30 ~ 20:30 Release&Strength Mizuki.T | close | |
| | 21:00 ~ 22:00 Pre Basic Lin | 21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Akari | 21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u | 21:00 ~ 22:00 jump to burn Mizuki.T | 21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Mizuki.T | | |
| | | | | | | | |

| 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 Lin | 10:30 ~ 11:30 Basic Luuna.t | close | 10:30 ~ 11:30 Waist 未確定 | close | close | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist Lin |
| 12:00 ~ 13:00 Waist 未確定 | 12:00 ~ 13:00 jump to burn Luuna.t | | 12:00 ~ 13:00 Basic ruka.u | | | 12:00 ~ 13:00 Power up Control mayuki.T |
| 13:30 ~ 14:30 Pre Basic Lin | 13:30 ~ 14:30 Waist 未確定 | 14:00 ~ 15:00 Back & Arm ayami.s | 13:30 ~ 14:30 Reset Flow mayuki.T | close | close | 13:30 ~ 14:30 Waist ruka.u |
| close | 15:00 ~ 16:00 Pre Basic Luuna.t | 15:30 ~ 16:30 Basic ruka.u | 15:00 ~ 16:00 Waist 未確定 | | | 15:00 ~ 16:00 Body Balance Lin |
| | close | close | close | 16:30 ~ 17:30 Hip & Leg mayuki.T | | |
| | close | close | close | 18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u | | |
| 18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u | 17:30 ~ 18:30 Reset Flow mayuki.T | 18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mayuki.T | 18:00 ~ 19:00 Basic ruka.u | close | close | close |
| 19:30 ~ 20:30 jump to burn Lin | close | 19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayami.s | 19:30 ~ 20:30 Hip Punch mayuki.T | | | |
| 21:00 ~ 22:00 Waist ruka.u | | 21:00 ~ 22:00 Power up Control mayuki.T | 21:00 ~ 22:00 Back & Spine mayuki.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時間前を切つての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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。