

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						
Body Balance		Back & Arm	Waist	Pre Basic		Hip & Leg	Waist						
Sana.H		TOKO.J	Erina.K	Hiroyo.M		Hiroyo.M	Sana.H						
12:00 ~ 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					
Pre Basic		Waist	Basic	Waist		Basic	Body Balance						
Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H	Erina.K		Erina.K	Erina.K						
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	close					
		Basic	Hip & Leg	Pilates Workout		Waist	Waist						
		Sana.H	Erina.K	Hiroyo.M		Sana.H	Sana.H						
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00		Body Balance	Body Balance						
close	close	close	close	close	close	close	close						
								18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
								jump to burn	Back & Arm	jump to burn	Body Balance	close	Back & Arm
Erina.K	TOKO.J	nana.f	Erina.K	close	TOKO.J	Hiroyo.M							
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30							
Waist	Pre Basic	Body Balance			Pre Basic	Back & Arm							
nana.f	nana.f	Erina.K			nana.f	TOKO.J							
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00							
Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			jump to burn	Hip & Leg							
TOKO.J	nana.f	Erina.K			nana.f	nana.f							

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	Hip & Leg		Waist	Stretch & Conditioning					
	Sana.H	TOKO.J	Hiroyo.M		Sana.H	Hiroyo.M					
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
	jump to burn	Stretch & Conditioning	Back & Arm		Back & Arm	Basic		Basic			
	Erina.K	Hiroyo.M	TOKO.J		TOKO.J	Sana.H		Sana.H			
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
	Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic		Pre Basic	Waist		Waist			
	nana.f	TOKO.J	Hiroyo.M		nana.f	Sana.H		Sana.H			
	close	close	close		close	close		close	close	close	
15:00 ~ 16:00				16:30 ~ 17:30			15:00 ~ 16:00				15:00 ~ 16:00
Pre Basic				Back & Arm			Hip & Leg				jump to burn
Hiroyo.M				TOKO.J			nana.f				nana.f
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00				
Basic	Pilates Workout	Hip & Leg			Body Balance	Hip & Leg	Pre Basic				
Sana.H	Hiroyo.M	Hiroyo.M			Erina.K	nana.f	nana.f				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close			close	close	close	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Pre Basic		Back & Arm								
Erina.K	Hiroyo.M		TOKO.J								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00				
Pre Basic	Back & Arm						jump to burn				
nana.f	TOKO.J						nana.f				

🟢：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 Back & Arm TOKO.J	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Hiroyo.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Hiroyo.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Hiroyo.M	10:30 ~ 11:30 Waist Hiroyo.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.f	
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nana.f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic nana.f		12:00 ~ 13:00 Waist nana.f	12:30 ~ 13:30 jump to burn nana.f		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Hiroyo.M	
13:30 ~ 14:30 Pre Basic nana.f	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Hiroyo.M		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nana.f	18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f		18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J	13:30 ~ 14:30 Back & Arm TOKO.J
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hiroyo.M	17:30 ~ 18:30 Body Balance Sana.H	close		18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f	18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Hiroyo.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J
19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H	close			19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H		19:30 ~ 20:30 Waist nana.f	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sana.H
21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H				21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Hiroyo.M	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H		21:00 ~ 22:00 Basic Sana.H	21:00 ~ 22:00 Waist Sana.H

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30	
土	日	月	火	水	木	
10:30 ~ 11:30 Body Balance Sana.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm TOKO.J	close	10:30 ~ 11:30 Waist Lisa	10:30 ~ 11:30 Back & Arm TOKO.J	close	
12:00 ~ 13:00 Basic Sana.H	12:00 ~ 13:00 Waist nana.f		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning nana.f	12:00 ~ 13:00 Waist Sana.H		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm TOKO.J	14:30 ~ 15:30 Pre Basic nana.f		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Lisa	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H		
17:30 ~ 18:30 Back & Arm TOKO.J	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J	17:30 ~ 18:30 Body Balance Sana.H		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Hiroyo.M
close			19:30 ~ 20:30 jump to burn nana.f	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Hiroyo.M		19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J
			21:00 ~ 22:00 Pre Basic nana.f	21:00 ~ 22:00 Pilates Workout Hiroyo.M		21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H

👉 : 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。