

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 Pre Basic nana.f	10:30 ~ 11:30 Waist Sana.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm TOKO.J	10:30 ~ 11:30 Basic Sana.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.f	10:30 ~ 11:30 Waist nana.f	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nana	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nana.f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:00 ~ 13:00 Pre Basic nana.f	12:00 ~ 13:00 Basic Nana		12:00 ~ 13:00 Waist nana.f		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist nana.f	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm TOKO.J	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sana.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm TOKO.J	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nana.f		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning lisa.y		
close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nana	16:30 ~ 17:30 Pre Basic nana.f	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist nana.f	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Nana		close	close	
	close	close		close	close				
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning lisa.y	17:30 ~ 18:30 Body Balance Sana.H	close	18:00 ~ 19:00 Pre Basic nana.f	17:30 ~ 18:30 Back & Arm TOKO.J	17:30 ~ 18:30 jump to burn Nana		18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J	18:00 ~ 19:00 Basic Sana.H	
19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J	close		19:30 ~ 20:30 Waist Sana.H	close	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic Sana.H	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sana.H
21:00 ~ 22:00 Waist lisa.y			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nana.f					21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic nana.f

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 Sana.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.f	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Sana.H	10:30 ~ 11:30 Basic Sana.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm TOKO.J	10:30 ~ 11:30 jump to burn nana.f		
12:00 ~ 13:00 Shape up waist nana.f	12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J		12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:30 ~ 13:00 Body Balance Sana.H		12:00 ~ 13:00 Pre Basic nana.f	12:00 ~ 13:00 Body Balance Sana.H		
13:30 ~ 14:30 Pre Basic nana.f	14:30 ~ 15:30 Waist nana.f		13:30 ~ 14:30 Waist Sana.H	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定	13:30 ~ 14:30 Basic Sana.H
15:00 ~ 16:00 Body Balance Sana.H	16:30 ~ 17:30 Back & Arm TOKO.J		close					close	close
close	close			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg nana.f		18:00 ~ 19:00 Shape up waist nana.f	18:00 ~ 19:00 Back & Arm TOKO.J		
			close	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg nana.f		19:30 ~ 20:30 Pre Basic nana.f	19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Waist lisa.y	close
				21:00 ~ 22:00 Back & Arm TOKO.J		21:00 ~ 22:00 jump to burn nana.f	21:00 ~ 22:00 Waist Sana.H	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning 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。

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 Hip & Leg 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nana	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未確定	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning nana.f	10:30 ~ 11:30 Pre Basic nana.f	10:30 ~ 11:30 Shape up waist nana.f			
12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning nana.f		12:00 ~ 13:00 Body Balance Sana.H	12:30 ~ 13:30 Waist lisa.y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg 未確定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg TOKO.J			
14:30 ~ 15:30 Back & Arm TOKO.J		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nana	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm TOKO.J	13:30 ~ 14:30 jump to burn nana.f	14:30 ~ 15:30 Pre Basic nana.f		
16:30 ~ 17:30 jump to burn nana.f		close				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未確定	18:00 ~ 19:00 Basic Sana.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg lisa.y	18:00 ~ 19:00 Waist Nana	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg TOKO.J
close						19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未確定	19:30 ~ 20:30 Body Balance Sana.H	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Nana	close
						21:00 ~ 22:00 Basic Sana.H	21:00 ~ 22:00 Body Balance Sana.H	21:00 ~ 22:00 Basic Sana.H	21:00 ~ 22:00 Shape up waist nana.f	

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 Basic Nana	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nana.f	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm TOKO.J					12:30 ~ 13:30 Basic Sana.H	
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg TOKO.J					14:00 ~ 15:00 Pre Basic nana.f	14:30 ~ 15:30 Shape up waist nana.f
	15:00 ~ 16:00 Waist Nana					15:30 ~ 16:30 Hip & Leg TOKO.J	16:30 ~ 17:30 Body Balance Sana.H
	17:30 ~ 18:30 Pre Basic Nana					18:00 ~ 19:00 Waist lisa.y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist nana.f
	close					19:30 ~ 20:30 Back & Arm TOKO.J	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg TOKO.J
						21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning lisa.y	21:00 ~ 22:00 Pre Basic 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。