

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 Back & Arm Asuca.f	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn aika.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist aika.M	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kanae.T	12:00 ~ 13:00 jump to burn aika.M	12:30 ~ 13:30 Basic Aine.O		12:00 ~ 13:00 Basic aika.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Asuca.f		12:00 ~ 13:00 Basic aika.M	
13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanae.T	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg aika.M	14:30 ~ 15:30 Waist Aine.O		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Asuca.f	13:30 ~ 14:30 Basic aika.M		13:30 ~ 14:30 jump to burn aika.M	
close	15:00 ~ 16:00 Basic Aine.O	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Kanae.T		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg aika.M	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Asuca.f		close	close
	17:30 ~ 18:30 Waist Aine.O	close		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Asuca.f	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg aika.M			
	18:00 ~ 19:00 jump to burn aika.M			close	close			
19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kanae.T						
21:00 ~ 22:00 Shape up waist aika.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg aika.M	21:00 ~ 22:00 Waist Aine.O						

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 Hip & Leg aika.M	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanae.T	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Aine.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Kanae.T		
12:00 ~ 13:00 Shape up waist aika.M	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg aika.M		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kanae.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn aika.M		12:00 ~ 13:00 Waist Aine.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Asuca.f		
13:30 ~ 14:30 Waist Aine.O	14:30 ~ 15:30 Shape up waist aika.M		13:30 ~ 14:30 Waist Aine.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Asuca.f	13:30 ~ 14:30 Basic Kanae.T	
15:00 ~ 16:00 jump to burn aika.M	16:30 ~ 17:30 Basic Aine.O		close				close	close	close
close	close			17:30 ~ 18:30 Basic Aine.O		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Kanae.T			
				close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Asuca.f			
			19:30 ~ 20:30 Basic Aine.O			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Asuca.f	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kanae.T	19:30 ~ 20:30 Waist Asuca.f	
close	close		21:00 ~ 22:00 Waist Aine.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kanae.T		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Kanae.T	21:00 ~ 22:00 jump to burn aika.M		

🟢: 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。

