

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 Shape up waist Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Body Balance Alisa.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist sarina	10:30 ~ 11:30 Back&Arm sarina	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J		
12:00 ~ 13:00 Basic Mahiro.J	12:00 ~ 13:00 Waist sarina	12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 Back&Arm sarina	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 jump to burn Mahiro.J		
13:30 ~ 14:30 Back&Arm Mahiro.J	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shio.K		13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	13:30 ~ 14:30 Waist Shio.K		13:30 ~ 14:30 Basic Alisa.K		
close	15:00 ~ 16:00 Back&Arm sarina	16:30 ~ 17:30 jump to burn Alisa.K		15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sarina	15:00 ~ 16:00 Back&Arm sarina		close		
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Alisa.K			17:30 ~ 18:30 Basic Shio.K	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg sarina				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sarina	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Waist sarina	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sarina
19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K								19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Waist sarina
21:00 ~ 22:00 Waist sarina								21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sarina	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Alisa.K

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 Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Haruna.Y	10:30 ~ 11:30 Waist sarina	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Alisa.K	10:30 ~ 11:30 Basic Alisa.K			
12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sarina		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sarina	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 Basic Mahiro.J	12:00 ~ 13:00 Body Balance Alisa.K			
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Alisa.K	14:30 ~ 15:30 Waist sarina		13:30 ~ 14:30 Basic Haruna.Y	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Mahiro.J	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shio.K	
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shio.K	16:30 ~ 17:30 Basic Shio.K		18:00 ~ 19:00 Basic Mahiro.J					18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Basic Shio.K	18:00 ~ 19:00 Waist sarina
close	close		19:30 ~ 20:30 Waist sarina					19:30 ~ 20:30 Pre Basic Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sarina	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Alisa.K			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Shio.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Mahiro.J		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Waist sarina	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sarina		
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 Waist sarina	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro.J	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sarina	10:30 ~ 11:30 Waist Mahiro.J	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Alisa.K										
12:30 ~ 13:30 Basic Shio.K		12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sarina		12:00 ~ 13:00 Waist sarina	12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Alisa.K										
14:30 ~ 15:30 Back & Arm sarina		13:30 ~ 14:30 jump to burn Mahiro.J	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Alisa.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Mahiro.J	14:30 ~ 15:30 Basic 未確定									
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shio.K		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Mahiro.J	16:30 ~ 17:30 Waist Alisa.K							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Shio.K	close			
													18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio haru.T		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Alisa.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm sarina	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning ayu.Y
													19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K		19:30 ~ 20:30 Body Balance Alisa.K	19:30 ~ 20:30 Basic Shio.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm ayu.Y
													21:00 ~ 22:00 Body Balance haru.T		21:00 ~ 22:00 Waist Shio.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sarina	21:00 ~ 22:00 Basic Alisa.K

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 未確定	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Shio.K	10:30 ~ 11:30 Basic Shio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Shio.K												
	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Alisa.K			12:00 ~ 13:00 Basic Shio.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm sarina	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Alisa.K												
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Alisa.K			14:00 ~ 15:00 Waist Shio.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sarina	13:30 ~ 14:30 Basic Shio.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shio.K											
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Shio.K			15:30 ~ 16:30 Pre Basic Alisa.K	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sarina	16:30 ~ 17:30 Body Balance Alisa.K										
	close			close			close	close	close	close								
											17:30 ~ 18:30 Waist Shio.K	close	close	close	close	close		
											18:00 ~ 19:00 Body Balance Alisa.K						18:00 ~ 19:00 jump to burn Mahiro.J	18:00 ~ 19:00 Basic Alisa.K
											19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shio.K						19:30 ~ 20:30 Basic Mahiro.J	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sarina
											21:00 ~ 22:00 Basic 未確定						21:00 ~ 22:00 Shape up waist Alisa.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Alisa.K

👉 : 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。