

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 Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Asuka.H		
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Basic Shiho.Y		
13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Lica.I	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rena.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nami.M	13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Asuka.H		
close	15:00 ~ 16:00 Basic Nami.M	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Asuka.H		15:00 ~ 16:00 Waist Shiho.Y	15:00 ~ 16:00 Basic Nami.M		close	close	
	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Asuka.H	close		16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nami.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rena.M				
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Lica.I			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rena.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H				
	close			close	close				close
18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Shiho.Y					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nami.M		
19:30 ~ 20:30 Basic Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 Basic Rena.M					19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M	close	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M	

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 Shape up waist Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Asuka.H					
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nami.M	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nami.M		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Nami.M					
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rena.M		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic toshie.H				
15:00 ~ 16:00 Waist Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Asuka.H		close	close			close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Asuka.H			
16:30 ~ 17:30 jump to burn Asuka.H	close								close	close	close	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Nami.M
18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M												18:00 ~ 19:00 Body Balance toshie.H
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nami.M		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M	close			
				19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nami.M				
				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M		21:00 ~ 22:00 Waist Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rena.M	21:00 ~ 22:00 Basic Rena.M				
				close		close	close	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	
close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rena.M	
		12:00 ~ 13:00 jump to burn Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Asuka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Shiho.Y	
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic Nami.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance Rena.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Rena.M	
		18:00 ~ 19:00 Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Basic 未定
		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Rena.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Etsuko.F		16:30 ~ 17:30 Basic 未定	close
		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rena.M		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Waist Shiho.Y	
							18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Etsuko.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 Shape up waist Shiho.Y	close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Asuka.H		
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Manami.H			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y		
	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Asuka.H			13:30 ~ 14:30 Pre Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M	14:30 ~ 15:30 Basic 未定	
	15:00 ~ 16:00 Basic 未定			15:00 ~ 16:00 Release&Strength Rena.M	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nami.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Shiho.Y
	16:30 ~ 17:30 jump to burn Asuka.H			close			16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rena.M	close
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Manami.H						18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.H	
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M						18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nami.M	
	close			close	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiho.Y	close
					21:00 ~ 22:00 Back & Spine Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Nami.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。