

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 kana.K	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	10:30 ~ 11:30 Waist CHIHRO.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Riri.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Arice.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Arice.M		
12:00 ~ 13:00 Basic CHIHRO.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Arice.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Arice.M		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Arice.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm kana.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm kana.K		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.K	13:30 ~ 14:30 Waist CHIHRO.Y	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Arice.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Arice.M	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Arice.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Arice.M		
close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Arice.M	16:30 ~ 17:30 Basic CHIHRO.Y		15:00 ~ 16:00 Back & Arm kana.K	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Arice.M		close	close	
	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Riri.O			17:30 ~ 18:30 Basic Riri.O	17:30 ~ 18:30 Back & Arm kana.K				
18:00 ~ 19:00 Waist CHIHRO.Y	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic CHIHRO.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Riri.O
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Riri.O								19:30 ~ 20:30 Back & Arm kana.K	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHRO.Y
21:00 ~ 22:00 Basic Riri.O								21:00 ~ 22:00 Waist CHIHRO.Y	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Riri.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 Arice.M	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Arice.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist CHIHRO.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kana.K	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Misaki.E	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O		
12:00 ~ 13:00 Basic CHIHRO.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Cardio Riri.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riri.O	12:30 ~ 13:30 Basic CHIHRO.Y		12:00 ~ 13:00 Basic CHIHRO.Y	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misaki.E		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.K	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Arice.M		13:30 ~ 14:30 Basic CHIHRO.Y	close		close	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Misaki.E	13:30 ~ 14:30 Body Balance Misaki.E	
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Arice.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Riri.O						15:00 ~ 16:00 Basic CHIHRO.Y	close	close
17:30 ~ 18:30 Waist CHIHRO.Y	close		close				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Riri.O		
close				18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Arice.M		18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Riri.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kana.K		
				19:30 ~ 20:30 Back & Arm kana.K		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Arice.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Arice.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Arice.M	
				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Arice.M		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Riri.O	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Arice.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm kana.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 Hip & Leg kana.K	10:30 ~ 11:30 Waist CHIHIRO.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic CHIHIRO.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Riri.O	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kana.K	
		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Tomomi.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Anna.S		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Riri.O	12:00 ~ 13:00 Waist 未定	12:30 ~ 13:30 Basic CHIHIRO.Y	
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.K	close		13:30 ~ 14:30 Waist 未定	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riri.O	14:30 ~ 15:30 Back & Arm kana.K	
		close			15:00 ~ 16:00 Basic CHIHIRO.Y	16:30 ~ 17:30 Waist CHIHIRO.Y		
			close		17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Riri.O	close	close	close
		18:00 ~ 19:00 Basic CHIHIRO.Y			18:00 ~ 19:00 Back & Arm kana.K			
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm kana.K	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHIRO.Y		19:30 ~ 20:30 Waist 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Riri.O	close	
		21:00 ~ 22:00 Waist CHIHIRO.Y	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kana.K		21:00 ~ 22:00 Back & Arm kana.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kana.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 CHIHIRO.Y	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg kana.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kana.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rio.k			
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg kana.K			12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rio.k	12:00 ~ 13:00 Basic Rio.k	12:30 ~ 13:30 Waist CHIHIRO.Y			
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rio.k			14:00 ~ 15:00 Basic Rio.k	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rio.k	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Riri.O		
	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Rio.k			15:30 ~ 16:30 Back & Arm kana.K	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg kana.K	16:30 ~ 17:30 Basic CHIHIRO.Y	
	close			close			close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm kana.K
					close	close			close
	close			close			close	close	
					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rio.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Riri.O			21:00 ~ 22:00 Basic CHIHIRO.Y

👉 : 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。