

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Body Balance Yukina.K	Hip & Leg Saki.Y	Back & Arm Kanon.T		Waist Yukina.K	Pilates Barre Kasumi.S		Basic Saki.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg Kasumi.S	Pilates Barre Kasumi.S	Basic Saki.Y		Back & Arm Kanon.T	Stretch & Conditioning Yukina.K		Back & Arm Kanon.T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Basic Yukina.K	Shape up waist Kasumi.S	Hip & Leg Saki.Y		Pre Basic Kasumi.S	Shape up waist Kasumi.S	close	Hip & Leg Saki.Y
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Basic Saki.Y	Release&Strength Saki.Y		jump to burn Yukina.K	Back & Arm Kanon.T		
close	close		close	close	close		close
18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Waist Kasumi.S	Body Balance Kasumi.S	close		Hip & Leg Kasumi.S	Basic Yukina.K	Waist Yukina.K	Release&Strength Saki.Y
19:30 ~ 20:30						19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm Kanon.T	close			close	close	Basic Saki.Y	jump to burn Yukina.K
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre Kasumi.S						Body Balance Yukina.K	Waist Yukina.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	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Shape up waist Kasumi.S	Waist Yukina.K		Back & Arm Kanon.T	Pre Basic Kasumi.S		jump to burn Yukina.K	Stretch & Conditioning Yukina.K
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pre Basic Kasumi.S	Hip & Leg Kasumi.S		Body Balance Kasumi.S	Waist Yukina.K		Basic Saki.Y	Shape up waist Kasumi.S
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic Saki.Y	Stretch & Conditioning Yukina.K		Hip & Leg Kasumi.S		close	Stretch & Conditioning Yukina.K	Hip & Leg Saki.Y
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30						
Back & Arm Kanon.T	Pilates Barre Kasumi.S						Basic Yukina.K
close		close	close	close		close	close
17:30 ~ 18:30			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
Hip & Leg Saki.Y	close		jump to burn Yukina.K	Back & Arm Kanon.T	Body Balance Kasumi.S	Hip & Leg Saki.Y	Pilates Barre Kasumi.S
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
close			Back & Arm Kanon.T	Basic Saki.Y	Pilates Barre Kasumi.S	Waist Kanon.T	close
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
			Basic Yukina.K	Hip & Leg Saki.Y	Back & Arm Kanon.T	Release&Strength Saki.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、翌月の予約可能回数に制限されます。

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 Basic Saki.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Saki.Y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Saki.Y	10:30 ~ 11:30 jump to burn Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Waist Megumi.Y												
12:30 ~ 13:30 Back & Arm Minami.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yukina.K	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Saki.Y		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kasumi.S	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Kasumi.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Saki.Y												
14:30 ~ 15:30 Release&Strength Saki.Y		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Megumi.Y	close		close	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Saki.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Yukina.K	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Megumi.Y											
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Saki.Y		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Kasumi.S	16:30 ~ 17:30 Basic Saki.Y									
close									close	close	close	close	close	close					
															18:00 ~ 19:00 Pre Basic Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Waist Yukina.K	18:00 ~ 19:00 Basic Saki.Y	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kasumi.S	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yukina.K
															19:30 ~ 20:30 Basic Yukina.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Kasumi.S	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Kasumi.S	close
															21:00 ~ 22:00 Shape up waist Kasumi.S	21:00 ~ 22:00 Basic Yukina.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Saki.Y	21:00 ~ 22:00 Waist Megumi.Y	

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 Pilates Barre Kasumi.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Waist Yukina.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Saki.Y																
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rie.K			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kasumi.S	12:30 ~ 13:30 Basic Yukina.K																
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Kasumi.S			14:00 ~ 15:00 Basic インストラクター未定	13:30 ~ 14:30 Waist Yukina.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Kasumi.S															
	15:00 ~ 16:00 Waist Rie.K			15:30 ~ 16:30 Release&Strength Saki.Y	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Kasumi.S	16:30 ~ 17:30 jump to burn Yukina.K													
	close			close				close	close	close	close	close										
													17:30 ~ 18:30 Shape up waist Kasumi.S	18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未定	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Saki.Y	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Saki.Y	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yukina.K					
													close	close	close	close	close	close	close			
																				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Minami.M	19:30 ~ 20:30 Basic インストラクター未定	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yukina.K
																				21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Minami.M	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Saki.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Saki.Y

♪ : 体験可能レッスン
 ・クラスの確保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時間前迄にお断りしております。
 ・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。