

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Stretch & Conditioning		Hip & Leg	Stretch & Conditioning			Back & Arm	Hip & Leg
Chika.U		Nazuna.A	Chika.U			Wakana.W	Wakana.W
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Waist	Pre Basic			Pre Basic	Basic
Nazuna.A		Chika.U	Nazuna.A			Nazuna.A	Chika.U
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip & Leg			Hip & Leg	Hip & Leg
		Nazuna.A	Wakana.W			Wakana.W	Wakana.W
		close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	close
	Waist		Waist				
	Chika.U		Chika.U				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Back & Arm	Waist			
Wakana.W	Wakana.W	Wakana.W	Wakana.W	Nazuna.A			
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
Pre Basic	Basic	Stretch & Conditioning		Waist	Basic		
Nazuna.A	Nazuna.A	Chika.U		Nazuna.A	Chika.U		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Waist	Back & Arm	Waist	Stretch & Conditioning	Back & Arm			
Wakana.W	Wakana.W	Wakana.W	Chika.U	Nazuna.A			

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
木	金	土	日	月	火	水	木
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close
	Basic	Waist			Back & Arm	Waist	
	Chika.U	Chika.U			megumi.Y	Wakana.W	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Back & Arm	Hip & Leg			Basic	Stretch & Conditioning	
	Wakana.W	Nazuna.A			Chika.U	Chika.U	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Stretch & Conditioning	Basic			Hip & Leg	Pre Basic	
	Chika.U	Chika.U			Wakana.W	Nazuna.A	
	close	15:00 ~ 16:00			15:00 ~ 16:00	close	
Back & Arm		Back & Arm	Stretch & Conditioning	Hip & Leg			
Nazuna.A		Nazuna.A	megumi.Y	Wakana.W			
close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning	Waist	Basic			
	Chika.U	Chika.U	megumi.Y	Nazuna.A			
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Back & Arm	Basic					Basic	
Wakana.W	Nazuna.A					Chika.U	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00					19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Pre Basic	Hip & Leg	close	close	close	close	Stretch & Conditioning	Stretch & Conditioning
Nazuna.A	Wakana.W					Chika.U	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist	Pre Basic	Waist	Hip & Leg				
Wakana.W	Nazuna.A	Wakana.W	Wakana.W				

・休館可能レッスン  
 ・クラスの個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週間前までお問い合わせください。  
 ・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。

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Wakana.W	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nazuna.A	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic Chika.U	10:30 ~ 11:30 Basic Nazuna.A	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nazuna.A
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Nazuna.A	12:00 ~ 13:00 Waist Chika.U			12:00 ~ 13:00 Back&Arm Wakana.W	12:00 ~ 13:00 Waist Chika.U		12:00 ~ 13:00 Hip&Leg Wakana.W
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Wakana.W	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Nazuna.A			13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Chika.U	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nazuna.A		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Nazuna.A
17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chika.U	15:00 ~ 16:00 Basic Chika.U			17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Nazuna.A	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Nazuna.A		17:30 ~ 18:30 Waist Minami
19:00 ~ 20:00 Basic Nazuna.A	17:30 ~ 18:30 Hip&Leg Nazuna.A			19:00 ~ 20:00 Waist Wakana.W	19:00 ~ 20:00 Waist Wakana.W		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nazuna.A
20:30 ~ 21:30 Waist Chika.U				20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nazuna.A	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nazuna.A		20:30 ~ 21:30 Back&Arm Wakana.W
							20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Wakana.W
							20:30 ~ 21:30 Waist Wakana.W
							20:30 ~ 21:30 Basic Minami

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
土	日	月	火	水	木
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Wakana.W	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Wakana.W	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nazuna.A	close
12:00 ~ 13:00 Basic Nazuna.A			12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Chika.U	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Wakana.W	
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Wakana.W			13:30 ~ 14:30 Back&Arm Wakana.W	13:30 ~ 14:30 Waist Nazuna.A	
15:00 ~ 16:00 Pre Basic Nazuna.A			15:00 ~ 16:00 Hip&Leg Wakana.W	15:00 ~ 16:00 close	
17:30 ~ 18:30 Waist Wakana.W			17:30 ~ 18:30 Basic Chika.U	17:30 ~ 18:30 close	
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Chika.U	17:30 ~ 18:30 close	
			19:00 ~ 20:00 Basic Chika.U	19:00 ~ 20:00 close	
			20:30 ~ 21:30 Hip&Leg Nazuna.A	20:30 ~ 21:30 Back&Arm Wakana.W	

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みをお願いします。  
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは対応いたしません。  
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。