

| 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 Body Balance Rinako.M | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist sora | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.k | close | 10:30 ~ 11:30 jump to burn sora | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.k | close | 10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rinako.M | | |
| 12:00 ~ 13:00 Waist nagisa.f | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength sora | 12:30 ~ 13:30 Waist nagisa.f | | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nagisa.f | 12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M | | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist sora | 12:00 ~ 13:00 Shape up waist sora | |
| 13:30 ~ 14:30 Basic Rinako.M | 13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rinako.M | 14:30 ~ 15:30 Body Balance sora | | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength sora | 13:30 ~ 14:30 Basic moeno.T | | 13:30 ~ 14:30 Basic moeno.T | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg nagisa.f | |
| close | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Rinako.M | 16:30 ~ 17:30 Back & Arm Yuka.k | | 15:00 ~ 16:00 Basic moeno.T | 15:00 ~ 16:00 Hip & Leg sora | | close | close | |
| | close | close | | 17:30 ~ 18:30 Basic sora | 17:30 ~ 18:30 Waist nagisa.f | | | | 17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning moeno.T |
| | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuka.k | | | close | close | | | | close |
| 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg nagisa.f | 19:00 ~ 20:00 Basic moeno.T | 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuka.k | | | | | | | |
| 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.k | 20:30 ~ 21:30 Body Balance sora | 20:30 ~ 21:30 Basic moeno.T | | | | | | | |

| 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 Basic moeno.T | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f | close | 10:30 ~ 11:30 Body Balance sora | 10:30 ~ 11:30 Basic Rinako.M | close | 10:30 ~ 11:30 Shape up waist sora | 10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuka.k | | |
| 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.k | 12:00 ~ 13:00 Basic sora | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.k | 12:00 ~ 13:00 jump to burn sora | | 12:00 ~ 13:00 Basic moeno.T | 12:00 ~ 13:00 Basic moeno.T | 12:00 ~ 13:00 Hip & Leg nagisa.f | |
| 13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M | 14:30 ~ 15:30 Waist nagisa.f | | 13:30 ~ 14:30 Basic sora | close | | close | close | 13:30 ~ 14:30 Release&Strength sora | 13:30 ~ 14:30 Waist nagisa.f |
| 15:00 ~ 16:00 Basic moeno.T | 16:30 ~ 17:30 jump to burn sora | | close | | | | | close | close |
| close | close | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuka.k | | 17:30 ~ 18:30 Hip & Leg nagisa.f | | | |
| | | | | close | | close | 17:30 ~ 18:30 Basic Rinako.M | | |
| close | close | | 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuka.k | 19:00 ~ 20:00 Body Balance sora | | 19:00 ~ 20:00 Back & Spine Rinako.M | 19:00 ~ 20:00 Stretch & Conditioning moeno.T | close | |
| | | | 20:30 ~ 21:30 Back & Spine Rinako.M | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm Yuka.k | | 20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rinako.M | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg nagisa.f | | |

🟢: 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 Basic Rinako.M | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f | close | 10:30 ~ 11:30 Basic 未確定 | 10:30 ~ 11:30 Hip & Leg nagisa.f | 10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.k | | |
| | | 12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rinako.M | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.k | | 12:00 ~ 13:00 Body Balance Rinako.M | 12:00 ~ 13:00 Basic 未確定 | 12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rinako.M | | |
| | | 13:30 ~ 14:30 Waist nagisa.f | close | | 13:30 ~ 14:30 Shape up waist sora | 13:30 ~ 14:30 jump to burn sora | 13:30 ~ 14:30 Basic 未確定 | | |
| | | 17:30 ~ 18:30 Release&Strength Rinako.M | | | 17:30 ~ 18:30 Back & Spine Kia | 17:30 ~ 18:30 Waist Yuka.k | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuka.k | close | |
| | | 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg nagisa.f | | | 19:00 ~ 20:00 Shape up waist Kia | 19:00 ~ 20:00 Basic 未確定 | 19:00 ~ 20:00 Hip & Leg nagisa.f | | |
| | | 20:30 ~ 21:30 Back & Arm nagisa.f | | | 20:30 ~ 21:30 Waist Yuka.k | 20:30 ~ 21:30 Body Balance Rinako.M | 20:30 ~ 21:30 jump to burn sora | | |
| | | 15:00 ~ 16:00 Waist Yuka.k | | | 15:30 ~ 16:30 Back & Spine Rinako.M | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora | 15:00 ~ 16:00 Waist Yuka.k | | 15:30 ~ 16:30 Back & Spine Rinako.M |
| | | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora | | | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora | | 17:30 ~ 18:30 Shape up waist sora |

| 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 sora | close | close | 10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rinako.M | 10:30 ~ 11:30 Basic 未確定 | 10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rinako.M | |
| | 12:00 ~ 13:00 Basic 未確定 | | | 12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuka.k | 12:00 ~ 13:00 Waist nagisa.f | 12:30 ~ 13:30 Basic 未確定 | |
| | 13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rinako.M | | | 13:30 ~ 14:30 Body Balance Rinako.M | 13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuka.k | 14:30 ~ 15:30 Waist nagisa.f | |
| | 15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning sora | | | 14:00 ~ 15:00 Back & Arm Yuka.k | 15:30 ~ 16:30 Basic Rinako.M | 15:30 ~ 16:30 Hip & Leg nagisa.f | 16:30 ~ 17:30 Basic 未確定 |
| | 17:30 ~ 18:30 Basic 未確定 | | | 17:30 ~ 18:30 Basic 未確定 | 17:30 ~ 18:30 Basic 未確定 | 17:30 ~ 18:30 Back & Arm nagisa.f | close |
| | 19:00 ~ 20:00 Waist Yuka.k | | | 19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuka.k | 19:00 ~ 20:00 Basic 未確定 | 19:00 ~ 20:00 Waist nagisa.f | |
| | 20:30 ~ 21:30 jump to burn sora | | | 20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rinako.M | 20:30 ~ 21:30 Waist nagisa.f | 20:30 ~ 21:30 Basic 未確定 | |
| | 20:30 ~ 21:30 Hip & Leg nagisa.f | | | 20:30 ~ 21:30 Shape up waist sora | 20:30 ~ 21:30 Basic 未確定 | 20:30 ~ 21:30 Basic 未確定 | |

👉 : 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。