

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Back&Arm	Basic		Body Balance	Waist		Hip & Leg
miyu	Nanaco.O	Rin.U		miyu	Cocomi.O		Rin.U
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Back&Arm	Basic	Waist		Hip & Leg	Basic		jump to burn
Nanaco.O	Cocomi.O	Cocomi.O		Rin.U	Rin.U		miyu
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Body Balance	Back&Arm	Hip & Leg		Back&Arm	Release&Strength		Basic
miyu	Nanaco.O	Rin.U		Nanaco.O	Cocomi.O		Rin.U
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	jump to burn	Release&Strength		Basic	Back&Arm		
	miyu	Cocomi.O		Rin.U	Nanaco.O		
17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
				Hip & Leg	Basic		
miyu		Nanaco.O		Rin.U			
18:00 ~ 19:00	close	close		close	close		
Basic			Body Balance				
Rin.U			miyu				
19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				
Back&Arm			Waist				
Nanaco.O	Cocomi.O						
21:00 ~ 22:00	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Hip & Leg					Basic		
Rin.U			Nanaco.O	Cocomi.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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30						
Basic	Back&Arm		Waist	Basic		Pre Basic	Hip & Leg						
Rin.U	Nanaco.O		Rin.U	Cocomi.O		miyu	Kotomi.O						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00						
Back&Arm	jump to burn		Basic	Back&Arm		Waist	Basic						
Nanaco.O	Cocomi.O		Rin.U	Nanaco.O		Cocomi.O	Cocomi.O						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Waist	Back&Arm		Back&Arm				Hip & Leg	jump to burn					
Rin.U	Nanaco.O		Nanaco.O				miyu	Kotomi.O					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
Stretch & Conditioning	Basic							Waist					
Rin.U	Cocomi.O							Cocomi.O					
17:30 ~ 18:30	close							close	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
												Pre Basic	Release&Strength
miyu								Cocomi.O					
close	close							close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
		Body Balance			Pre Basic				jump to burn	Back&Arm			
		miyu			miyu				Cocomi.O	Nanaco.O			
		19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Hip & Leg	Waist	Back&Arm			Basic								
Rin.U	Rin.U	Nanaco.O			Cocomi.O								
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic	Stretch & Conditioning	Basic			Release&Strength								
miyu	Rin.U	Cocomi.O			Cocomi.O								

🟢: 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				
10:30 ~ 11:30 Waist Cocomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Waist Rin.U	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaco.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic miyu	10:30 ~ 11:30 jump to burn Cocomi.O				
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rin.U		12:00 ~ 13:00 Waist Rin.U	12:30 ~ 13:30 Basic Cocomi.O		12:00 ~ 13:00 Pre Basic miyu	12:00 ~ 13:00 Waist Cocomi.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nanaco.O				
14:30 ~ 15:30 Basic Cocomi.O		13:30 ~ 14:30 jump to burn Cocomi.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nanaco.O	13:30 ~ 14:30 Basic Cocomi.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanaco.O			
16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning Rin.U		close				18:00 ~ 19:00 Pre Basic miyu	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定	18:00 ~ 19:00 Basic Rin.U	18:00 ~ 19:00 Waist Rin.U	close	
close						19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Rin.U	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nanaco.O	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Body Balance miyu		close
						21:00 ~ 22:00 Hip & Leg miyu	21:00 ~ 22:00 jump to burn Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Waist Rin.U	21:00 ~ 22:00 Basic Rin.U		

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 Stretch & Conditioning miyu	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nanaco.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic miyu				
	12:00 ~ 13:00 Basic 未定			12:00 ~ 13:00 Waist Rin.U	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Rin.U				
	13:30 ~ 14:30 Waist Cocomi.O			14:00 ~ 15:00 Waist miyu	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Rin.U	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanaco.O	14:30 ~ 15:30 Waist Rin.U			
	15:00 ~ 16:00 Pre Basic miyu			15:30 ~ 16:30 Basic 未定	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist miyu	16:30 ~ 17:30 jump to burn Cocomi.O		
	17:30 ~ 18:30 jump to burn Cocomi.O			close			18:00 ~ 19:00 Body Balance miyu	18:00 ~ 19:00 Waist Cocomi.O	18:00 ~ 19:00 Basic Cocomi.O	
	close						19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaco.O	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nanaco.O	close
							21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Release & Strength Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanaco.O	

👉 : 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。