

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			
Basic	Pilates Barre	Body Balance		Pre Basic	Hip & Leg		jump to burn			
Rise.H	Natsume	Natsume		Natsume	Rise.H		Rise.H			
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00			
Waist	Back & Arm	Pre Basic		Stretch & Conditioning	Basic		Waist			
megumi.Y	Minami.M	Rise.H		megumi.Y	Natsume		megumi.Y			
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30			
Pilates Workout	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Back & Arm	Shape up waist		Hip & Leg			
Rise.H	megumi.Y	Natsume		Minami.M	Natsume		Rise.H			
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close			
	Waist	jump to burn		Pilates Barre	Back & Arm					
	megumi.Y	Rise.H		Natsume	megumi.Y					
	16:30 ~ 17:30	close		16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30					
Pre Basic	Waist			Pilates Cardio						
Natsume	megumi.Y			Rise.H						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			
Stretch & Conditioning	Release&Strength		Back & Arm	Waist	Basic	Back & Arm				
megumi.Y	Natsume		Minami.M	megumi.Y	Rise.H	Minami.M				
19:30 ~ 20:30	close		close	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Back & Arm						Back & Arm	Stretch & Conditioning			
Minami.M						Minami.M	megumi.Y			
21:00 ~ 22:00						21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist						Pilates Workout	Back & Arm	Pilates Workout	Back & Arm	
megumi.Y						Rise.H	Minami.M	Rise.H	Minami.M	

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30					
Waist	Stretch & Conditioning	Pre Basic	Back & Arm	Shape up waist		Pilates Barre	Back & Arm					
megumi.Y	megumi.Y	Rise.H	Minami.M	Rise.H		Natsume	Minami.M					
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00					
Pilates Cardio	Back & Arm	Waist	Hip & Leg	Back & Arm		Hip & Leg	Waist					
Rise.H	Minami.M	megumi.Y	Rise.H	Minami.M		Minami.M	megumi.Y					
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30					
Basic	Waist	Stretch & Conditioning	jump to burn	Basic		Back & Arm	Pre Basic					
Rise.H	megumi.Y	megumi.Y	Rise.H	Rise.H		Minami.M	Natsume					
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close	close		close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00				
Stretch & Conditioning	Back & Arm						Hip & Leg					
megumi.Y	Minami.M						Minami.M					
16:30 ~ 17:30	close						close	close	close	close	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30
Back & Arm											Shape up waist	
megumi.Y											Rise.H	
18:00 ~ 19:00											18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Stretch & Conditioning				Hip & Leg		Release&Strength	Pilates Barre	Body Balance	Pre Basic		
Rise.H	megumi.Y				Rise.H		Natsume	Natsume	Natsume	Rise.H		
close	close				19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
		Pilates Workout	Back & Arm	Hip & Leg	Waist	Release&Strength	close					
		Rise.H	Minami.M	Natsume	megumi.Y	Natsume						
		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00						
Back & Arm	Shape up waist	Stretch & Conditioning	Basic	Pilates Cardio								
Minami.M	Minami.M	Natsume	megumi.Y	Natsume	Rise.H							

🟢：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 Hip & Leg Minami.M	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Natsume	10:30 ~ 11:30 Basic Natsume	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rise.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm megumi.Y					
12:00 ~ 13:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Minami.M	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Rise.H	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Minami.M		12:00 ~ 13:00 Basic Natsume	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsume	12:30 ~ 13:00 jump to burn Rise.H					
14:30 ~ 15:30 Back & Arm Minami.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Minami.M	13:30 ~ 14:30 Basic Natsume	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Natsume		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rise.H	13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	14:30 ~ 15:30 Waist megumi.Y					
16:30 ~ 17:30 Waist megumi.Y	close	close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Natsume	16:30 ~ 17:30 Pre Basic Rise.H				
close							18:00 ~ 19:00 jump to burn Rise.H	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsume	close
							19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Rise.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Rise.H	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Minami.M	19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y	
							21:00 ~ 22:00 Basic Rise.H	21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.Y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Natsume	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.Y	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31			
月	火	水	木	金	土	日			
10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Minami.M			
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Rise.H	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Minami.M	12:00 ~ 13:00 Basic 未確定	12:30 ~ 13:00 Waist megumi.Y			
13:30 ~ 14:30 Basic 未確定	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Minami.M			14:00 ~ 15:00 jump to burn Rise.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Minami.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rise.H	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Rise.H		
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Natsume			15:30 ~ 16:30 Back & Arm megumi.Y	close	close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Natsume	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Natsume	
	17:30 ~ 18:30 Basic 未確定			close			16:30 ~ 17:30 Basic 未確定	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rise.H	
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Minami.M						18:00 ~ 19:00 Pre Basic Natsume	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rise.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rise.H
	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rise.H						19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Minami.M	19:30 ~ 20:30 Basic 未確定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Minami.M
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Minami.M	close			21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Rise.H	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rise.H	close		

👉: 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。