

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 Power up Control momo.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength momo.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Mai.N	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Mai.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength momo.O	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre momo.O	
12:00 ~ 13:00 Waist Mai.N	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mai.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HADUKI.I		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Ayu	12:00 ~ 13:00 Basic Maiki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm HADUKI.I	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre momo.O	13:30 ~ 14:30 Shape up waist momo.O	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mai.N		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Maiki.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm HADUKI.I		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg momo.O	
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance Mai.N	16:30 ~ 17:30 Back & Arm HADUKI.I		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Mai.N	15:00 ~ 16:00 Waist momo.O		close	close
	16:30 ~ 17:30 Basic momo.O			16:30 ~ 17:30 Body Balance Ayu	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Maiki.N			
	18:00 ~ 19:00 Waist Mai.N			18:00 ~ 19:00 Basic Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm HADUKI.I			
18:00 ~ 19:00 Back & Arm HADUKI.I							18:00 ~ 19:00 Body Balance Mai.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm HADUKI.I
19:30 ~ 20:30 Body Balance Mai.N							19:30 ~ 20:30 Hip Punch HADUKI.I	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mai.N
21:00 ~ 22:00 Back & Arm HADUKI.I							21:00 ~ 22:00 Waist Mai.N	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mai.N

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 Pre Basic Mai.N	10:30 ~ 11:30 Basic Maiki.N	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kanako.Y	10:30 ~ 11:30 Waist Mai.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mai.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist momo.O		
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Maiki.N	12:30 ~ 13:30 Waist momo.O		12:00 ~ 13:00 Hip Punch Maiki.N	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Maiki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm HADUKI.I	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg HADUKI.I		
13:30 ~ 14:30 Back & Arm HADUKI.I	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Maiki.N		13:30 ~ 14:30 Waist Kanako.Y	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mai.N		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mai.N	13:30 ~ 14:30 Basic Maiki.N		
15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mai.N	16:30 ~ 17:30 Power up Control momo.O		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength momo.O	close
16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Maiki.N								16:30 ~ 17:30 Back & Arm HADUKI.I	
18:00 ~ 19:00 Back & Arm HADUKI.I								18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Maiki.N	
				18:00 ~ 19:00 Basic momo.O		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Ayu	18:00 ~ 19:00 Waist Mai.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm HADUKI.I	
				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mai.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm HADUKI.I	19:30 ~ 20:30 Power up Control momo.O	19:30 ~ 20:30 Hip Punch Maiki.N	
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre momo.O		21:00 ~ 22:00 Body Balance Ayu	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mai.N	21:00 ~ 22:00 Basic Maiki.N	

🟢 : 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 HADUKI.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Power up Control momo.O	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kanao.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Maiki.N	10:30 ~ 11:30 Hip Punch Maiki.N	
12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Maiki.N		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre momo.O	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Ayu		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HADUKI.I	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	
14:30 ~ 15:30 Back & Arm HADUKI.I		13:30 ~ 14:30 Body Balance Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Waist momo.O		13:30 ~ 14:30 Waist Kanao.Y	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg HADUKI.I
16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio Maiki.N		18:00 ~ 19:00 Shape up waist momo.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg HADUKI.I		18:00 ~ 19:00 Hip Punch Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg HADUKI.I	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Maiki.N	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg HADUKI.I
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm HADUKI.I	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Maiki.N		19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	
		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg HADUKI.I	21:00 ~ 22:00 Back & Arm HADUKI.I		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Maiki.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm HADUKI.I		

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 Body Balance Kanao.Y	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HADUKI.I	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Maiki.N	
	12:00 ~ 13:00 Basic 未定			12:00 ~ 13:00 Pilates Barre momo.O	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg HADUKI.I	12:30 ~ 13:30 Back & Arm HADUKI.I	
	13:30 ~ 14:30 Waist Kanao.Y			14:00 ~ 15:00 Pilates Cardio Maiki.N	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Maiki.N	14:30 ~ 15:30 Basic 未定
	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Maiki.N			15:30 ~ 16:30 Basic 未定	15:00 ~ 16:00 Back & Arm HADUKI.I	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg HADUKI.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg HADUKI.I
	17:30 ~ 18:30 Basic 未定			18:00 ~ 19:00 Shape up waist momo.O	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Maiki.N	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Maiki.N
				19:30 ~ 20:30 Basic Maiki.N	19:30 ~ 20:30 Power up Control momo.O	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	
				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre momo.O	21:00 ~ 22:00 Waist momo.O	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Maiki.N	

👉 : 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に1回に制限されます。