

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 Pre Basic mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Waist HARUKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic yukika.s	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic AKARI.n		
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Shape up waist mizuki.H	12:30 ~ 13:30 Pre Basic mizuki.H		12:00 ~ 13:00 jump to burn AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Basic AKARI.n		12:00 ~ 13:00 Back & Spine mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mizuki.H	
13:30 ~ 14:30 Back & Spine mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukika.s	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I		13:30 ~ 14:30 Back & Arm HARUKA.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist mizuki.H		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AKARI.n	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AKARI.n	
close	15:00 ~ 16:00 jump to burn AKARI.n	16:30 ~ 17:30 Back & Spine mizuki.H		15:00 ~ 16:00 Release&Strength yukika.s	15:00 ~ 16:00 Back & Arm HARUKA.I		close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Pre Basic mizuki.H	close		16:30 ~ 17:30 Hip & Leg AKARI.n	16:30 ~ 17:30 jump to burn AKARI.n				
	18:00 ~ 19:00 Waist yukika.s			18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I	18:00 ~ 19:00 Pre Basic mizuki.H				
	close			close	close				
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yukika.s		17:30 ~ 18:30 Waist HARUKA.I					17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I		
19:00 ~ 20:00 Waist HARUKA.I		19:00 ~ 20:00 jump to burn AKARI.n					19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s		
20:30 ~ 21:30 Release&Strength yukika.s	close	close		close	close		20:30 ~ 21:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	20:30 ~ 21:30 Back & Arm HARUKA.I	
close							close	close	close

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 Hip & Leg AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Ayumi.S	close	10:30 ~ 11:30 Waist HARUKA.I	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukika.s	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukika.s	10:30 ~ 11:30 Basic yukika.s											
12:00 ~ 13:00 Basic yukika.s	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yukika.s		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Back & Arm HARUKA.I	12:00 ~ 13:00 Waist HARUKA.I										
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning HARUKA.I	14:30 ~ 15:30 Reset Flow Ayumi.S		13:30 ~ 14:30 Basic yukika.s	13:30 ~ 14:30 Waist yukika.s		close	13:30 ~ 14:30 Waist yukika.s	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AKARI.n										
15:00 ~ 16:00 Reset Flow Ayumi.S	16:30 ~ 17:30 Release&Strength yukika.s		close	close			close	close	15:00 ~ 16:00 Basic yukika.s									
16:30 ~ 17:30 Waist yukika.s	close					close			close	close	close	16:30 ~ 17:30 Back & Arm HARUKA.I						
18:00 ~ 19:00 Hip Punch Ayumi.S			close	close			close	close				close	18:00 ~ 19:00 jump to burn AKARI.n					
close													close	close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm AKARI.n
																		19:00 ~ 20:00 Release&Strength yukika.s
	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg AKARI.n	20:30 ~ 21:30 Hip Punch Ayumi.S		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Ayumi.S												

🟢：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。

