

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 Waist sumire.a	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning yumika.o	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength yukino	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a	close	10:30 ~ 11:30 PreBasic yumika.o		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg yukino	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:30 ~ 13:30 PreBasic yumika.o		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Akie.T	12:00 ~ 13:00 Basic yumika.o		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00 Release&Strength yukino	
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning yukino	13:30 ~ 14:30 Shape up waist sumire.a	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Akie.T		13:30 ~ 14:30 jump to burn yukino	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akie.T		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg yukino	
close	15:00 ~ 16:00 Basic sumire.a	16:30 ~ 17:30 Pilates Workout yukino		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Akie.T	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre yumika.o		close	close	
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre yumika.o	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg yukino	17:30 ~ 18:30 jump to burn yukino				
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Akie.T			close	close				close
19:30 ~ 20:30 Basic sumire.a	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg yukino	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre yumika.o							
21:00 ~ 22:00 Shape up waist sumire.a	close	close					21:00 ~ 22:00 PreBasic yumika.o	21:00 ~ 22:00 Back & Arm sumire.a	

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 Waist sumire.a	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Akie.T	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist sumire.a	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akie.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre yumika.o	10:30 ~ 11:30 PreBasic yumika.o			
12:00 ~ 13:00 Pilates Workout yukino	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre yumika.o		12:00 ~ 13:00 Basic sumire.a	12:30 ~ 13:30 jump to burn yukino		12:00 ~ 13:00 Waist sumire.a	12:00 ~ 13:00 Shape up waist sumire.a			
13:30 ~ 14:30 Basic sumire.a	14:30 ~ 15:30 Waist yumika.o		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Akie.T	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic yumika.o	13:30 ~ 14:30 Back & Arm sumire.a		
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg yukino	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Akie.T		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning yumika.o	
close	close			close		17:30 ~ 18:30 Shape up waist sumire.a			close	close
			18:00 ~ 19:00 PreBasic yumika.o			18:00 ~ 19:00 Shape up waist sumire.a	18:00 ~ 19:00 Basic sumire.a	18:00 ~ 19:00 Release&Strength yukino		
			19:30 ~ 20:30 Pilates Workout yukino			19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning yumika.o	19:30 ~ 20:30 Shape up waist sumire.a	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Akie.T		
				21:00 ~ 22:00 Waist yumika.o		21:00 ~ 22:00 Basic sumire.a	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg yukino	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio yukino		

🟢: 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。

