

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 Riho.o	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mayu	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mayu	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kano.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mayu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Mayu		12:00 ~ 13:00 Basic Kano.T	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Basic Kano.T	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mayu	14:30 ~ 15:30 Basic Kotomi.O		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mayu			13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o	
18:00 ~ 19:00 Basic Kano.T	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kano.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Riho.o		18:00 ~ 19:00 Release&Strength miyu	18:00 ~ 19:00 Waist Riho.o		18:00 ~ 19:00 Basic Rin	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotomi.O
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O	17:30 ~ 18:30 Waist Riho.o			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Riho.o	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mayu		19:30 ~ 20:30 jump to burn Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mayu
21:00 ~ 22:00 Body Balance Kano.T				21:00 ~ 22:00 Shape up waist miyu	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Riho.o		21:00 ~ 22:00 Waist Rin	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Kotomi.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 Body Balance Kano.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kano.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Basic Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kano.T	10:30 ~ 11:30 Basic Kano.T	
12:00 ~ 13:00 Waist Riho.o	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riho.o		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mayu	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kotomi.O		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kano.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nanaco	
13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mayu		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotomi.O			13:30 ~ 14:30 Shape up waist Kotomi.O	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kano.T	
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Riho.o	16:30 ~ 17:30 Waist Riho.o			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mayu		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Body Balance miyu	18:00 ~ 19:00 Basic Kotomi.O
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kotomi.O				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kano.T		19:30 ~ 20:30 Waist Kano.T	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kotomi.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm cocomi
				21:00 ~ 22:00 Waist Kano.T		21:00 ~ 22:00 Basic Kano.T	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre miyu	21:00 ~ 22:00 jump to burn cocomi

🟢：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 Back & Spine Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Waist Kano.T	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rin	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaco	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mayu			
12:30 ~ 13:30 Waist Kano.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kano.T	12:30 ~ 13:30 jump to burn miyu		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Mayu	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Shape up waist miyu			
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mayu		13:30 ~ 14:30 Basic Kotomi.O	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Waist Kano.T	14:30 ~ 15:30 Basic 未定		
16:30 ~ 17:30 Basic Kano.T		close				15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nanaco	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Mayu			
close						17:30 ~ 18:30 Body Balance Kano.T	close			
						18:00 ~ 19:00 Waist Kano.T		18:00 ~ 19:00 Body Balance Kano.T	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kotomi.O	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mayu
						19:30 ~ 20:30 Release & Strength Mayu		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mayu	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mayu	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kotomi.O
						21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mayu		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mayu	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Waist Kano.T
						close		close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist Kano.T		18:00 ~ 19:00 Body Balance Kano.T					18:00 ~ 19:00 Shape up waist Kotomi.O			
close	close	close	close	close	close	close				
							19:30 ~ 20:30 Release & Strength Mayu	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mayu	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mayu	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Kotomi.O
close	close	close	close	close	close	close				
							21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mayu	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mayu	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kotomi.O	21:00 ~ 22:00 Waist Kano.T

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 Pre Basic Mayu	close	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Kotomi.O	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu				
	12:30 ~ 13:30 Waist Kano.T			12:00 ~ 13:00 jump to burn Kotomi.O	12:00 ~ 13:00 Waist Kano.T	12:30 ~ 13:30 Basic 未定				
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mayu			13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotomi.O	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kotomi.O				
	15:00 ~ 16:00 Basic 未定			14:00 ~ 15:00 Release & Strength Mayu	close	15:00 ~ 16:00 Basic Kano.T	16:30 ~ 17:30 Back & Spine Mayu			
	close			close		close	close			
								17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Kano.T	close	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Kotomi.O
								close		close
	close			close		close	close			
								18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mayu	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kano.T	18:00 ~ 19:00 Body Balance Kano.T
	close			close	close	close	close	close		
19:30 ~ 20:30 Body Balance Kano.T		19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Kotomi.O							
close	close	close	close	close	close					
						21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Waist Kano.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Kano.T		

👉 : 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。