

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 jump to burn nanami	10:30 ~ 11:30 Basic Mahiro	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maiya.N	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miyuu.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyuu.H	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic nanami		
12:00 ~ 13:00 Basic Mahiro	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 Body Balance nanami		12:00 ~ 13:00 Waist Miyuu.H	12:30 ~ 13:30 Basic Mahiro		12:00 ~ 13:00 Back & Arm nanami		
13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning nanami	13:30 ~ 14:30 Waist kotona.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Maiya.N		13:30 ~ 14:30 Basic Mahiro	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maiya.N		13:30 ~ 14:30 Basic Mahiro		
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Miyuu.H	16:30 ~ 17:30 Pre Basic nanami		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Maiya.N	15:00 ~ 16:00 Waist Miyuu.H		close		
	close	close		close	close				
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm kotona.M			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Maiya.N	17:30 ~ 18:30 Shape up waist Miyuu.H				
18:00 ~ 19:00 Waist kotona.M	close	close		close	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic kotona.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miyuu.H
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miyuu.H								19:30 ~ 20:30 Back & Spine Maiya.N	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Maiya.N
21:00 ~ 22:00 Back & Arm kotona.M								21:00 ~ 22:00 Back & Arm kotona.M	21:00 ~ 22:00 Waist Miyuu.H

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 Shape up waist Miyuu.H	10:30 ~ 11:30 Basic kotona.M	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miyuu.H	10:30 ~ 11:30 Waist Miyuu.H	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn nanami	10:30 ~ 11:30 Release&Strength nanami				
12:00 ~ 13:00 Waist kotona.M	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Miyuu.H		12:00 ~ 13:00 Basic Maiya.N	12:30 ~ 13:00 Body Balance nanami		12:00 ~ 13:00 Shape up waist nanami	12:00 ~ 13:00 Basic Mahiro				
13:30 ~ 14:30 Back & Arm kotona.M	14:30 ~ 15:30 Waist kotona.M		13:30 ~ 14:30 Waist Miyuu.H	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic nanami	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Miyuu.H			
15:00 ~ 16:00 Basic Miyuu.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Miyuu.H		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Maiya.N	
close	close			close		close				close	close
			18:00 ~ 19:00 Pre Basic nanami				18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maiya.N	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maiya.N	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maiya.N		
			19:30 ~ 20:30 Release&Strength Maiya.N				19:30 ~ 20:30 Shape up waist nanami	19:30 ~ 20:30 Basic kotona.M	19:30 ~ 20:30 Waist kotona.M		
close	close		close	close		close	close	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maiya.N		
								21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nanami	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maiya.N	21:00 ~ 22:00 Waist kotona.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maiya.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
close	close	10:30 ~ 11:30 Basic kotona.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance nanami	close	10:30 ~ 11:30 Basic nanami	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiya.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kotona.M
		12:00 ~ 13:00 jump to burn nanami	12:30 ~ 13:30 Pre Basic nanami		12:00 ~ 13:00 Waist kotona.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist nanami	12:30 ~ 13:30 Release&Strength nanami
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm kotona.M			13:30 ~ 14:30 jump to burn nanami	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Maiya.N	14:30 ~ 15:30 Waist kotona.M
						15:00 ~ 16:00 Pre Basic nanami	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nanami
							17:30 ~ 18:30 Back & Arm Maiya.N
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Maiya.N	18:00 ~ 19:00 Waist kotona.M		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Maiya.N	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Miyuu.H	close
		19:30 ~ 20:30 Pre Basic nanami	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Maiya.N		19:30 ~ 20:30 Back & Arm kotona.M	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Maiya.N	
		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Maiya.N	21:00 ~ 22:00 Basic kotona.M		21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Maiya.N	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miyuu.H	

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 Back & Spine Maiya.N	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Miyuu.H	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Maiya.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance nanami	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miyuu.H
	12:00 ~ 13:00 Waist kotona.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm nanami		12:00 ~ 13:00 Pre Basic nanami	12:00 ~ 13:00 Waist kotona.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm kotona.M
	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Waist kotona.M		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Maiya.N	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miyuu.H	14:30 ~ 15:30 Basic 未定
	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Miyuu.H	15:00 ~ 16:00 Basic 未定			15:00 ~ 16:00 Basic kotona.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Miyuu.H
						17:30 ~ 18:30 Shape up waist Miyuu.H
	17:30 ~ 18:30 jump to burn nanami	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miyuu.H		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miyuu.H	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	close
				19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Maiya.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kotona.M	
				21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Waist kotona.M	

👉 : 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。