

| 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<br>Hip & Leg<br>Yuri.H       | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rina.A | 10:30 ~ 11:30<br>Shape up waist<br>natsuki.s         | close | 10:30 ~ 11:30<br>Reset Flow<br>karin.N               | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rina.A          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>Yuri.H      |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Reset Flow<br>karin.N     | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yuri.H      | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg<br>Yuri.H                 |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yuri.H                     | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>Yuri.H           |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>karin.N     |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Yuri.H           | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rina.A | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>Yuri.H                     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Rina.A                | 13:30 ~ 14:30<br>Release&Strength<br>natsuki.s |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>karin.N |  |
| close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Yuri.H  | 16:30 ~ 17:30<br>Stretch & Conditioning<br>natsuki.s |       | 15:00 ~ 16:00<br>Pre Basic<br>karin.N                | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Yuri.H               |       | close                                 | close  |
|  | close                                 | close  |       | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Yuri.H                 | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Rina.A          |       |                                       |  |
|  | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>Yuri.H      |  |       | close  | close  |       |                                       |  |
| 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>karin.N      | close                                 | close  |       |  |  |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yuri.H      | 18:00 ~ 19:00<br>Release&Strength<br>natsuki.s |
| 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>natsuki.s        |                                       |  |       | 19:30 ~ 20:30<br>Stretch & Conditioning<br>natsuki.s | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>Yuri.H           |       |                                       |  |
| 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>natsuki.s |                                       |  |       | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>natsuki.s                  | 21:00 ~ 22:00<br>Shape up waist<br>natsuki.s   |       |                                       |  |

| 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<br>Waist<br>Karin.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Rina.A | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>karin.N        | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Yuri.H       | close | close | close |                                       |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Kalia | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Yuri.H      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>natsuki.s   | 12:30 ~ 13:30<br>Reset Flow<br>karin.N     |       |       |       |                                       |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>Karin.N        | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Rina.A |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>karin.N            | close                                      |       |       |       |                                       |
| 15:00 ~ 16:00<br>Pilates Barre<br>Kalia  | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Yuri.H  |       | close  |  |       |       |       |                                       |
| close                                    | close                                 |       |  | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Yuri.H           |       |       |       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>natsuki.s   |
| 17:30 ~ 18:30<br>Reset Flow<br>karin.N   |                                       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Shape up waist<br>natsuki.s | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Rina.A      |       |       |       | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>karin.N |
| close                                    |                                       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>Yuri.H         | 21:00 ~ 22:00<br>Body Balance<br>natsuki.s |       |       |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>Rina.A |

👉：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    | close      | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30 | close            | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30  | 10:30 ~ 11:30 |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| Release&Strength |            | Pilates Cardio         | Waist         |                  | Reset Flow       | Waist          | Hip & Leg     |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| natsuki.s        |            | Riri                   | 未確定           |                  | karin.N          | Rina.A         | karin.N       |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| 12:30 ~ 13:30    |            | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:00 |                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00  | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| Pre Basic        |            | Stretch & Conditioning | Basic         |                  | Basic            | Basic          | Hip & Leg     | Basic         |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| karin.N          |            | natsuki.s              | natsuki.s     |                  | 未確定              | karin.N        | Erika         |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| 14:30 ~ 15:30    |            | 13:30 ~ 14:30          | close         |                  | close            | 13:30 ~ 14:30  | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| Waist            |            | Pilates Barre          |               |                  |                  | Hip & Leg      | Basic         | Back & Arm    |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| natsuki.s        |            | Riri                   |               |                  |                  | karin.N        | 未確定           | karin.N       |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| 16:30 ~ 17:30    |            | close                  |               |                  |                  | close          | close         | close         | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30 |               |       |               |                |               |               |       |
| Reset Flow       | Reset Flow |                        |               | Release&Strength |                  |                |               |               | Basic         |               |               |       |               |                |               |               |       |
| karin.N          | karin.N    |                        |               | karin.N          |                  |                |               |               | Erika         |               |               |       |               |                |               |               |       |
| close            | close      |                        |               | close            |                  |                |               |               | close         | close         | 17:30 ~ 18:30 | close |               |                |               |               |       |
|                  |            |                        |               |                  |                  |                |               |               |               |               | Basic         |       | 未確定           |                |               |               |       |
|                  |            |                        |               |                  |                  |                |               |               |               |               | 18:00 ~ 19:00 |       | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00  | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | close |
|                  |            |                        |               |                  |                  |                |               |               |               |               | Waist         |       | Pre Basic     | Pilates Cardio | Pilates Barre |               |       |
|                  |            |                        | 未確定           |                  | karin.N          |                |               |               |               |               | Miharu.H      |       | aiko.k        |                |               |               |       |
|                  |            |                        | 19:30 ~ 20:30 |                  | 19:30 ~ 20:30    |                |               |               |               |               | 19:30 ~ 20:30 |       | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30  |               |               |       |
|                  |            |                        | Back & Arm    |                  | Release&Strength |                |               |               |               |               | Back & Arm    |       | Back & Arm    |                |               |               |       |
|                  |            | Rina.A                 | karin.N       |                  | Rina.A           | Rina.A         |               |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
|                  |            | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 |                  | 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00  | 21:00 ~ 22:00 |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
|                  |            | Reset Flow             | Back & Arm    |                  | Pilates Barre    | Pilates Cardio |               |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |
| karin.N          | Rina.A     | Miharu.H               | aiko.k        |                  |                  |                |               |               |               |               |               |       |               |                |               |               |       |

| 05/25            | 05/26         | 05/27                  | 05/28         | 05/29            | 05/30         | 05/31         |               |                |               |               |               |
|------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| 月                | 火             | 水                      | 木             | 金                | 土             | 日             |               |                |               |               |               |
| 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30          | close         | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |               |                |               |               |               |
| Basic            | Hip & Leg     | Basic                  |               | Release&Strength | Hip & Leg     | Basic         |               |                |               |               |               |
| 未確定              | karin.N       | 未確定                    |               | natsuki.s        | karin.N       | 未確定           |               |                |               |               |               |
| 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30          |               | 12:30 ~ 13:30    | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |               |                |               |               |               |
| Back & Arm       | Basic         | Hip & Leg              |               | Back & Arm       | Body Balance  | Waist         |               |                |               |               |               |
| Rina.A           | 未確定           | karin.N                |               | Rina.A           | karin.N       | Rina.A        |               |                |               |               |               |
| 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30 | close                  |               | close            | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30 |                |               |               |               |
| Basic            | Reset Flow    |                        |               |                  | Waist         | Back & Arm    | Reset Flow    |                |               |               |               |
| 未確定              | karin.N       |                        |               |                  | Rina.A        | Rina.A        | karin.N       |                |               |               |               |
| close            | close         |                        |               |                  | close         | close         | close         | 15:00 ~ 16:00  | 16:30 ~ 17:30 |               |               |
|                  |               |                        | Pre Basic     |                  |               |               |               | Shape up waist |               |               |               |
|                  |               |                        | karin.N       |                  |               |               |               | natsuki.s      |               |               |               |
|                  |               |                        | 17:30 ~ 18:30 |                  |               |               |               | close          |               |               |               |
|                  |               |                        | Waist         |                  |               |               |               |                |               |               |               |
|                  |               |                        | Rina.A        |                  |               |               |               |                |               |               |               |
|                  |               |                        | 18:00 ~ 19:00 |                  |               |               |               |                | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 | 18:00 ~ 19:00 |
|                  |               | Waist                  | Body Balance  | Shape up waist   |               |               |               |                | Waist         | Basic         |               |
|                  |               | Rina.A                 | natsuki.s     | natsuki.s        |               |               |               |                | Rina.A        | 未確定           |               |
|                  |               | 19:30 ~ 20:30          | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30    |               |               |               |                | 19:30 ~ 20:30 | 19:30 ~ 20:30 |               |
| Release&Strength | Basic         | Stretch & Conditioning | Basic         | Shape up waist   |               |               |               |                |               |               |               |
| natsuki.s        | 未確定           | natsuki.s              | 未確定           | natsuki.s        |               |               |               |                |               |               |               |
| 21:00 ~ 22:00    | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00          | 21:00 ~ 22:00 | 21:00 ~ 22:00    |               |               |               |                |               |               |               |
| Shape up waist   | Waist         | Pre Basic              | Back & Arm    | Basic            |               |               |               |                |               |               |               |
| natsuki.s        | natsuki.s     | karin.N                | Rina.A        | 未確定              |               |               |               |                |               |               |               |

👉: 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。