



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 Back & Spine NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nodoka.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.S	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Naoko.O	10:30 ~ 11:30 Basic Nodoka.H			
		12:00 ~ 13:00 Waist NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Basic Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Back & Arm NORIKA.H	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Naoko.O	12:30 ~ 13:30 Back & Spine NORIKA.H			
		13:30 ~ 14:30 Basic Airi.S	close		13:30 ~ 14:30 Shape up waist NORIKA.H	13:30 ~ 14:30 Basic Airi.S	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nodoka.H			
		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Naoko.O			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre yui	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Yuna	18:00 ~ 19:00 Basic Nodoka.H			
		19:30 ~ 20:30 Shape up waist NORIKA.H			19:30 ~ 20:30 Basic Airi.S	19:30 ~ 20:30 jump to burn yui	19:30 ~ 20:30 Waist Himari.S			
		21:00 ~ 22:00 Release & Strength Naoko.O			21:00 ~ 22:00 jump to burn yui	21:00 ~ 22:00 Back & Spine NORIKA.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nodoka.H			
		close			close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Naoko.O	close	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre NORIKA.H
								17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nodoka.H		
								close		

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 Shape up waist NORIKA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.S	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nodoka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Airi.S	10:30 ~ 11:30 Waist NORIKA.H				
	12:00 ~ 13:00 Basic Nodoka.H	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nodoka.H		12:00 ~ 13:00 Waist Naoko.O	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre NORIKA.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Naoko.O				
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine NORIKA.H	close		13:30 ~ 14:30 Basic Nodoka.H	13:30 ~ 14:30 Basic Naoko.O	14:30 ~ 15:30 Pre Basic NORIKA.H				
	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nodoka.H			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Himari.S	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Naoko.O					
	17:30 ~ 18:30 Basic Airi.S			17:30 ~ 18:30 Waist Naoko.O						
	close			close	close	close	close			
								18:00 ~ 19:00 Shape up waist Naoko.O	18:00 ~ 19:00 Basic Airi.S	18:00 ~ 19:00 Release & Strength Naoko.O
								19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nodoka.H	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Naoko.O	19:30 ~ 20:30 Basic Airi.S
	close			close	close	close	close			
								21:00 ~ 22:00 Back & Arm Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Waist Naoko.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Naoko.O

・休職可能レッスン  
 ・クラスの個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サイトまでご確認ください。  
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお申し込みください。  
 ・レッスン開始時刻1時間前までのごキャンセルは前日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に引当り制限されます。