

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 Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.K	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho					
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho			12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K		12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K				
13:30 ~ 14:30 Waist Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K			13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Waist Akane		13:30 ~ 14:30 Waist Akane	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho				
close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Mio.K			15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Akane	15:00 ~ 16:00 Basic Nanako.K		15:00 ~ 16:00 Basic Nanako.K	close				
	close			close	close		close					
	17:30 ~ 18:30 Waist Nanako.K			17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miho	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miho		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.K		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.K			
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Mio.K	close			close	close		close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mio.K		
19:30 ~ 20:30 Basic Mio.K									19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mio.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mio.K
21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho									21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K

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 jump to burn Mio.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mio.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	close	10:30 ~ 11:30 Waist Akane	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Akane					
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mio.K			12:00 ~ 13:00 Basic Mio.K	12:30 ~ 13:30 Waist Nanako.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho					
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho			13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K		13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nanako.K					
15:00 ~ 16:00 Basic Mio.K			15:00 ~ 16:00 Basic Mio.K	close		close	close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Akane	15:00 ~ 16:00 Waist Akane		
close			close						17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miho	17:30 ~ 18:30 Basic Nanako.K		
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miho			17:30 ~ 18:30 Basic Nanako.K						18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn Mio.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho
close			close	close		close	close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane		
									21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Mio.K	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Miho

🟢：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 Back & Arm Miho	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Akane	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Akane	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	close	
		12:00 ~ 13:00 Waist Akane	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Miho		12:00 ~ 13:00 jump to burn Akane	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K		
		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho			13:30 ~ 14:30 Waist Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho		
						15:00 ~ 16:00 Basic Nanako.K		
								17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Nanako.K
		18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Miho		18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K		
		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Miho		
		21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 jump to burn Nanako.K		21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nanako.K		

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 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanako.K	close	
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Akane	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Miho		
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akane		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Miho	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Akane		
	15:00 ~ 16:00 Waist Nanako.K	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miho			15:00 ~ 16:00 Back & Arm Miho		
							17:30 ~ 18:30 Basic Nanako.K
	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Miho	17:30 ~ 18:30 Basic Nanako.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Akane	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Nanako.K		
				19:30 ~ 20:30 Waist Nanako.K	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Akane		
				21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Waist Nanako.K		

👉 : 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。