

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 Pre Basic runa	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Waist Satomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic runa	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Maki.H	10:30 ~ 11:30 Back&Spine minori.T	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Ai.Y
12:00 ~ 13:00 Waist Maki.H	12:00 ~ 13:00 Basic Maki.H	12:30 ~ 13:30 Back&Spine minori.T		12:00 ~ 13:00 Pilates Workout minori.T	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg runa	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Hip Punch minori.T
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio runa	13:30 ~ 14:30 jump to burn Satomi.K	14:30 ~ 15:30 Basic Satomi.K		13:30 ~ 14:30 Stretch&Conditioning runa	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Maki.H	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg minori.T	13:30 ~ 14:30 Basic Ai.Y
close	15:00 ~ 16:00 Waist Maki.H	16:30 ~ 17:30 Hip Punch minori.T		15:00 ~ 16:00 Animal Stretch runa	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio runa	close	close
	16:30 ~ 17:30 Back&Arm Satomi.K	close		16:30 ~ 17:30 Back&Spine minori.T	16:30 ~ 17:30 Waist Maki.H		
	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Maki.H			18:00 ~ 19:00 Hip Punch minori.T	18:00 ~ 19:00 Pre Basic runa		
	close			close	close		
18:00 ~ 19:00 Hip Punch minori.T		18:00 ~ 19:00 Back&Spine minori.T					
19:30 ~ 20:30 Basic Maki.H		19:30 ~ 20:30 Waist Satomi.K				19:30 ~ 20:30 Pre Basic runa	
21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning minori.T	close	close		close	close	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Animal Stretch runa
close						close	close

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 Basic Maki.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout minori.T	10:30 ~ 11:30 Waist Maki.H	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio runa	10:30 ~ 11:30 Basic Satomi.K	10:30 ~ 11:30 jump to burn Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Waist AKIHO.B				
12:00 ~ 13:00 Hip&Leg runa	12:00 ~ 13:00 Basic Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Waist Maki.H	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Maki.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic runa	12:00 ~ 13:00 Hip&Leg minori.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio runa				
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Maki.H	14:30 ~ 15:30 Hip&Leg minori.T	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Maki.H	13:30 ~ 14:30 Hip&Leg runa	13:30 ~ 14:30 jump to burn Satomi.K	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Satomi.K	13:30 ~ 14:30 Waist Satomi.K	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Satomi.K				
15:00 ~ 16:00 Animal Stretch runa	16:30 ~ 17:30 jump to burn Satomi.K	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 Hip&Leg AKIHO.B				
16:30 ~ 17:30 Waist Maki.H	close						close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Satomi.K
18:00 ~ 19:00 Stretch&Conditioning runa											18:00 ~ 19:00 Animal Stretch runa
close											close
	18:00 ~ 19:00 jump to burn Maki.H	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Workout minori.T	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg minori.T	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Maki.H						
	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.K	19:30 ~ 20:30 Hip Punch minori.T	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg runa	19:30 ~ 20:30 Animal Stretch runa	19:30 ~ 20:30 Back&Spine minori.T						
	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Satomi.K	21:00 ~ 22:00 Back&Spine minori.T	21:00 ~ 22:00 Stretch&Conditioning minori.T	21:00 ~ 22:00 Hip Punch minori.T	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H						

🟢：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 Hip & Leg runa	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Maki.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg runa	10:30 ~ 11:30 Back & Spine minori.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout minori.T	10:30 ~ 11:30 Animal Stretch runa	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Maki.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Satomi.K
12:30 ~ 13:30 jump to burn Satomi.K	12:00 ~ 13:00 Basic runa	12:00 ~ 13:00 Hip Punch minori.T	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Maki.H	12:00 ~ 13:00 Basic runa	13:30 ~ 14:30 Back & Spine minori.T	12:00 ~ 13:00 Waist runa	12:30 ~ 13:30 Back & Arm MIO.M
14:30 ~ 15:30 Pre Basic runa	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Maki.H	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning runa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg minori.T	13:30 ~ 14:30 Hip Punch minori.T	13:30 ~ 14:30 Basic runa	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Kaori	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Satomi.K
16:30 ~ 17:30 Back & Arm Satomi.K	close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Kaori	16:30 ~ 17:30 Back & Arm MIO.M
close	close	close	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Basic Maki.H	close
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio runa	close
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Spine minori.T	close
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Basic Maki.H	close
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Satomi.K	close
close	close	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Ai.Y	close
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Waist Maki.H	close
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Basic Satomi.K	close
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 jump to burn Satomi.K	close
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIO.M	close
close	close	close	close	close	close	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout minori.T	close
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Pre Basic runa	close
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Satomi.K	close
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Waist Satomi.K	close
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 jump to burn Satomi.K	close
close	close	close	close	close	close	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Ai.Y	close

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 Release&Strength Satomi.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic runa	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg runa	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout minori.T
12:00 ~ 13:00 jump to burn Maki.H	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre JUKA.W	close	12:00 ~ 13:00 Waist 未確定	close	close	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Kaori
13:30 ~ 14:30 Basic Satomi.K	13:30 ~ 14:30 Animal Stretch runa	14:00 ~ 15:00 Back & Arm MIO.M	13:30 ~ 14:30 Pre Basic runa	close	close	14:30 ~ 15:30 jump to burn Kaori
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg JUKA.W	15:30 ~ 16:30 Basic Maki.H	close	close	close	16:30 ~ 17:30 Basic Maki.H
close	close	close	close	close	close	close
close	17:30 ~ 18:30 Waist 未確定	close	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Waist 未確定	close	18:00 ~ 19:00 Waist Maki.H	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Maki.H	close	close	close
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maki.H	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm MIO.M	19:30 ~ 20:30 Waist 未確定	close	close	close
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Maki.H	close	21:00 ~ 22:00 jump to burn Maki.H	21:00 ~ 22:00 Basic Maki.H	close	close	close

👉 : 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。