

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 rico.S	10:30 ~ 11:30 Waist Rena.T	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio rico.S	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sakura.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.T
		12:00 ~ 13:00 jump to burn marin	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Rena.T		12:00 ~ 13:00 Shape up waist kia	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rena.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm sakura.I
		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio marin	close		13:30 ~ 14:30 Release&Strength rico.S	13:30 ~ 14:30 Back & Spine sakura.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Rena.T
		15:00 ~ 16:00 Waist Rena.T			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg sakura.I		
		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg rico.S	18:00 ~ 19:00 Back & Arm marin		18:00 ~ 19:00 Shape up waist kia	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Rena.T	close
		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning kia	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio marin		19:30 ~ 20:30 Basic rico.S	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre kia	
		21:00 ~ 22:00 Shape up waist kia	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg rico.S		21:00 ~ 22:00 Back & Arm kia	21:00 ~ 22:00 Waist Rena.T	
		17:30 ~ 18:30 Back & Arm sakura.I					

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 Waist rico.S	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kia	10:30 ~ 11:30 Waist rico.S	10:30 ~ 11:30 Basic rico.S			
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Rena.T			12:00 ~ 13:00 Waist rico.S	12:00 ~ 13:00 Basic Rena.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength kia			
	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sakura.I			14:00 ~ 15:00 Back & Arm sakura.I	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre kia	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio marin	14:30 ~ 15:30 Back & Spine sakura.I		
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio kia			15:30 ~ 16:30 Basic kia	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn marin	16:30 ~ 17:30 Shape up waist kia		
	17:30 ~ 18:30 Basic kanna.S			18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sakura.I		18:00 ~ 19:00 Back & Arm sakura.I	18:00 ~ 19:00 Back & Spine sakura.I		
	close			close	19:30 ~ 20:30 Waist kia	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rena.T	19:30 ~ 20:30 Basic Kanna.S	close	close
					21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.T	21:00 ~ 22:00 Back & Spine sakura.I	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sakura.I		

・休職可能レッスン
 ・クラスの曜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週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのご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に引当り制限されます。