

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 MISAKI.T	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mio.I	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg MISAKI.T	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miki.N	close	10:30 ~ 11:30 Waist TOWA.s	
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Kanami	12:00 ~ 13:00 Body Balance Kotono.E	12:30 ~ 13:30 Basic MISAKI.T		12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	12:00 ~ 13:00 Basic Miki.N		12:00 ~ 13:00 Back & Arm MISAKI.T	12:00 ~ 13:00 Back & Arm MISAKI.T
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MISAKI.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mio.I	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mio.I		13:30 ~ 14:30 jump to burn MISAKI.T	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mio.I		13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s
close	15:00 ~ 16:00 Basic Kotono.E	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg MISAKI.T		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Mio.I	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mio.I		close	close
close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kotono.E	close		17:30 ~ 18:30 Basic TOWA.s	17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miki.N		close	close
18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Waist TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mio.I
19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kotono.E	close	close		close	close		19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Miki.N
21:00 ~ 22:00 Waist TOWA.s	close	close		close	close		21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mio.I

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 MISAKI.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MISAKI.T	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miki.N	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.N	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mio.I	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mio.I		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miki.N	12:00 ~ 13:00 Waist Miki.N		12:00 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miki.N		12:00 ~ 13:00 Body Balance Kotono.E	12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm MISAKI.T	14:30 ~ 15:30 Basic MISAKI.T		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Miki.N	close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mio.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mio.I	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mio.I	
15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Miki.N	16:30 ~ 17:30 jump to burn Miki.N		close	close		close	15:00 ~ 16:00 Basic TOWA.s	15:00 ~ 16:00 Basic TOWA.s	
17:30 ~ 18:30 Pilates Cardio Miki.N	close		close	close		close	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Mio.I	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Mio.I	
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Kotono.E		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Waist TOWA.s	
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Waist TOWA.s		19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miki.N	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MISAKI.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Kotono.E	close
close	close		close	21:00 ~ 22:00 Body Balance Kotono.E		21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mio.I	21:00 ~ 22:00 Waist TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	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	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
Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Waist		Basic	Shape up waist	Body Balance
MISAKI.T	Mio.I	TOWA.s	TOWA.s		TOWA.s	Mio.I	Kotono.E
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic	Release&Strength	Pilates Cardio	Stretch & Conditioning		jump to burn	Basic	Back & Spine
TOWA.s	MISAKI.T	Miki.N	Miki.N		MISAKI.T	Shimo.M	Mio.I
14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30
Pilates Cardio	Basic	Waist			Waist	Stretch & Conditioning	Release&Strength
MISAKI.T	Mio.I	TOWA.s			TOWA.s	Mio.I	Kotono.E
16:30 ~ 17:30						15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30
Waist					Back & Arm	Basic	
TOWA.s					Shimo.M	Mio.I	
close	close	close	close		close		close
					17:30 ~ 18:30		
					Pre Basic		
					Mio.I		
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Waist	Pilates Cardio			
mai.T	Miki.N	TOWA.s	TOWA.s	Miki.N			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Pre Basic	Hip & Leg	Release&Strength	jump to burn	Back & Arm			
Mio.I	Kotono.E	MISAKI.T	MISAKI.T	MISAKI.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Waist	jump to burn	Back & Arm	Basic	Hip & Leg			
MISAKI.T	Miki.N	MISAKI.T	TOWA.s	Miki.N			

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	10:30 ~ 11:30	close	close	close	10:30 ~ 11:30
	Waist	jump to burn				Back & Arm
	インストラクター未確定	Miki.N				MISAKI.T
	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				12:30 ~ 13:30
	Pre Basic	Waist				Shape up waist
	Mio.I	インストラクター未確定				Mio.I
	13:30 ~ 14:30					14:30 ~ 15:30
	Back & Spine					Basic
	Mio.I					TOWA.s
						16:30 ~ 17:30
		Pilates Cardio				
		MISAKI.T				
						close
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			
Hip & Leg	Waist	Basic				
MISAKI.T	TOWA.s	MISAKI.T				
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			
Basic	Pilates Cardio	Waist				
TOWA.s	MISAKI.T	インストラクター未確定				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			
Back & Arm	Basic	Release&Strength				
MISAKI.T	TOWA.s	MISAKI.T				

👉: 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。