

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Pre Basic	Waist	Stretch & Conditioning		Basic	Pilates Barre		jump to burn
Mei.N	Momoka.H	Mei.N		miyuu.y	Yuu.Y		Yuu.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00
Waist	jump to burn	Pilates Barre		Waist	Hip & Leg		Back & Arm
Momoka.H	Yuu.Y	miyuu.y		Momoka.H	miyuu.y		Misuzu.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30
Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Basic		Pilates Barre
Mei.N	miyuu.y	Misuzu.K		Momoka.H	Yuu.Y		Yuu.Y
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		close
	Hip & Leg	Basic		Release&Strength	Back & Arm		
	Momoka.H	Mei.N		Mei.N	Misuzu.K		
close	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close		
	Release&Strength		Basic	jump to burn			
	Yuu.Y		Mei.N	miyuu.y			
18:00 ~ 19:00	close	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm					Pre Basic	Hip & Leg	
Misuzu.K					Mei.N	Momoka.H	
19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
jump to burn	close	close	close	close	Hip & Leg	Basic	
Yuu.Y					Momoka.H	miyuu.y	
21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic					Stretch & Conditioning	Waist	
Yuu.Y	Mei.N	Momoka.H	Mei.N	Momoka.H			

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		
Basic	Back & Arm		Stretch & Conditioning	Waist		Basic	Hip & Leg		
Mei.N	Misuzu.K		Mei.N	Momoka.H		miyuu.y	Misuzu.K		
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist	Pilates Barre		Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Basic		
Momoka.H	miyuu.y		Misuzu.K	Mei.N		Momoka.H	miyuu.y		
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
Release&Strength	Waist		Pre Basic	Pre Basic			Waist	Pilates Barre	
Mei.N	Momoka.H		Mei.N	Mei.N			Momoka.H	miyuu.y	
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
Back & Arm	Basic							Hip & Leg	
Misuzu.K	miyuu.y							Misuzu.K	
17:30 ~ 18:30	close	close			close			close	close
Hip & Leg			Back & Arm						
Momoka.H			Misuzu.K						
18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Back & Arm	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm	Basic					
Misuzu.K	Momoka.H	Misuzu.K	Misuzu.K	Mei.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				
Waist	Basic	Basic	Release&Strength	jump to burn					
Momoka.H	miyuu.y	miyuu.y	Mei.N	miyuu.y					
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg	Back & Arm	Pre Basic	Pre Basic	Release&Strength					
Momoka.H	Misuzu.K	Mei.N	Mei.N	Mei.N					

🟢：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 Waist Momoka.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Momoka.H	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre miyuu.y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misuzu.K	10:30 ~ 11:30 Basic miyuu.y
		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mei.N	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Misuzu.K		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Misuzu.K	12:00 ~ 13:00 Basic miyuu.y	12:30 ~ 13:30 Waist Momoka.H
		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Momoka.H	close		13:30 ~ 14:30 Basic miyuu.y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Misuzu.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre miyuu.y
		18:00 ~ 19:00 Basic Mei.N			18:00 ~ 19:00 Release&Strength Mei.N	18:00 ~ 19:00 Waist Momoka.H	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Momoka.H
		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Misuzu.K			19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mei.N	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mei.N	19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.H
		21:00 ~ 22:00 Basic Mei.N			21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.H	21:00 ~ 22:00 Basic Mei.N	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Misuzu.K
		15:00 ~ 16:00 Back & Arm Misuzu.K			16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Momoka.H	17:30 ~ 18:30 jump to burn miyuu.y	

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 Hip & Leg Misuzu.K	close	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mei.N	10:30 ~ 11:30 Basic Mei.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Misuzu.K	
	12:00 ~ 13:00 Basic miyuu.y			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Misuzu.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mei.N	12:30 ~ 13:30 Basic miyuu.y	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Misuzu.K			14:00 ~ 15:00 Waist Momoka.H	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mei.N	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Misuzu.K	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Misuzu.K
	15:00 ~ 16:00 jump to burn miyuu.y			15:30 ~ 16:30 Basic miyuu.y	15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.H	15:00 ~ 16:00 Waist Momoka.H	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Mei.N
	17:30 ~ 18:30 Basic miyuu.y			18:00 ~ 19:00 Basic miyuu.y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Misuzu.K	18:00 ~ 19:00 jump to burn miyuu.y	
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Momoka.H			19:30 ~ 20:30 Waist Momoka.H	19:30 ~ 20:30 Basic miyuu.y		
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre miyuu.y			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Misuzu.K	21:00 ~ 22:00 Waist Momoka.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。