

| 04/01         | 04/02            | 04/03         | 04/04         | 04/05            | 04/06         | 04/07         | 04/08         |       |
|---------------|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|---------------|-------|
| 水             | 木                | 金             | 土             | 日                | 月             | 火             | 水             |       |
| 10:30 ~ 11:30 | close            | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30    | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30 |       |
| Back & Arm    |                  | Body Balance  | Hip & Leg     | Release&Strength |               | Back & Arm    | Basic         |       |
| MOE.T         |                  | Kanna.A       | Momoka.C      | Momoka.C         |               | Shiori.H      | mizuki.o      |       |
| 12:30 ~ 13:30 |                  | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30    |               | 12:00 ~ 13:00 | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Hip & Leg     |                  | Back & Arm    | Basic         | Basic            |               | Basic         | Waist         |       |
| Momoka.C      |                  | MOE.T         | mizuki.o      | mizuki.o         |               | mizuki.o      | Momoka.C      |       |
| close         |                  | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 | 14:30 ~ 15:30    |               | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30 |       |
|               |                  | Pre Basic     | Waist         | Hip & Leg        |               | Back & Arm    | Back & Arm    |       |
|               |                  | Kanna.A       | Momoka.C      | Momoka.C         |               | Shiori.H      | Shiori.H      |       |
|               |                  | close         | 15:00 ~ 16:00 | 16:30 ~ 17:30    |               | close         | close         | close |
|               | Back & Arm       |               | Back & Arm    |                  |               |               |               |       |
|               | MOE.T            |               | Shiori.H      |                  |               |               |               |       |
|               | 17:30 ~ 18:30    |               | Waist         |                  |               |               |               |       |
|               | close            | close         | close         | close            | close         | close         |               |       |
|               |                  |               |               |                  |               |               | 17:30 ~ 18:30 | Waist |
|               |                  |               |               |                  |               |               | mizuki.o      |       |
| 17:30 ~ 18:30 |                  |               |               |                  |               |               | Pre Basic     |       |
| Body Balance  | Hip & Leg        | Basic         | close         | close            | 17:30 ~ 18:30 | Hip & Leg     | Pre Basic     |       |
| Kanna.A       | Momoka.C         | mizuki.o      |               |                  | Momoka.C      | Kanna.A       |               |       |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00 |               |                  | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 |       |
| Pre Basic     | Back & Arm       | Back & Arm    |               |                  | Back & Arm    | Pilates Barre | Back & Arm    |       |
| Kanna.A       | MOE.T            | Shiori.H      |               |                  | Lina.s        | Shiori.H      |               |       |
| 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30    | 20:30 ~ 21:30 |               |                  | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 | 20:30 ~ 21:30 |       |
| Back & Arm    | Release&Strength | Waist         |               |                  | Waist         | Body Balance  |               |       |
| Shiori.H      | Momoka.C         | mizuki.o      |               |                  | mizuki.o      | Kanna.A       |               |       |

| 04/09                  | 04/10         | 04/11                  | 04/12         | 04/13            | 04/14            | 04/15         | 04/16            |
|------------------------|---------------|------------------------|---------------|------------------|------------------|---------------|------------------|
| 木                      | 金             | 土                      | 日             | 月                | 火                | 水             | 木                |
| close                  | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30          | 10:30 ~ 11:30 | close            | 10:30 ~ 11:30    | 10:30 ~ 11:30 | close            |
|                        | Back & Arm    | Waist                  | Back & Arm    |                  | Basic            | Hip & Leg     |                  |
|                        | Shiori.H      | mizuki.o               | Shiori.H      |                  | mizuki.o         | Momoka.C      |                  |
|                        | 12:00 ~ 13:00 | 12:00 ~ 13:00          | 12:30 ~ 13:30 |                  | 12:00 ~ 13:00    | 12:00 ~ 13:00 |                  |
|                        | Pre Basic     | Body Balance           | Pilates Barre |                  | Hip & Leg        | Waist         |                  |
|                        | Kanna.A       | Kanna.A                | Liina.s       |                  | Momoka.C         | mizuki.o      |                  |
|                        | 13:30 ~ 14:30 | 13:30 ~ 14:30          | 14:30 ~ 15:30 |                  | 13:30 ~ 14:30    | 13:30 ~ 14:30 |                  |
|                        | Back & Arm    | Stretch & Conditioning | Back & Arm    |                  | Back & Arm       | Back & Arm    |                  |
|                        | Shiori.H      | Kanna.A                | Shiori.H      |                  | Shiori.H         | Shiori.H      |                  |
|                        | close         | close                  | close         |                  | close            | close         |                  |
| 15:00 ~ 16:00          |               |                        |               | 16:30 ~ 17:30    |                  |               |                  |
| Basic                  |               |                        |               | Release&Strength |                  |               |                  |
| mizuki.o               |               |                        |               | Liina.s          |                  |               |                  |
| close                  | close         | close                  | close         | close            | close            |               |                  |
|                        |               |                        |               |                  |                  | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30    |
|                        |               |                        |               |                  |                  | Back & Arm    | Release&Strength |
|                        |               |                        |               |                  |                  | Shiori.H      | Momoka.C         |
| 17:30 ~ 18:30          | 17:30 ~ 18:30 | close                  | close         | close            | 17:30 ~ 18:30    | Basic         |                  |
| Kanna.A                | Momoka.C      |                        |               |                  | mizuki.o         |               |                  |
| 19:00 ~ 20:00          | 19:00 ~ 20:00 |                        |               |                  | 19:00 ~ 20:00    | 19:00 ~ 20:00 |                  |
| Hip & Leg              | Body Balance  |                        |               |                  | Release&Strength |               |                  |
| Momoka.C               | Kanna.A       |                        |               |                  | Momoka.C         |               |                  |
| 20:30 ~ 21:30          | 20:30 ~ 21:30 |                        |               |                  | 20:30 ~ 21:30    | 20:30 ~ 21:30 |                  |
| Stretch & Conditioning | Hip & Leg     |                        |               |                  | Waist            |               |                  |
| Kanna.A                | Momoka.C      |                        |               |                  | mizuki.o         |               |                  |

🟢：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。

| 04/17   | 04/18                                      | 04/19                                   | 04/20 | 04/21                                    | 04/22  | 04/23 | 04/24                                   |   |
|---|--|---|-------|--|--|-------|---|---|
| 金   | 土  | 日                                       | 月     | 火  | 水  | 木     | 金                                       |   |
| 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>mizuki.o              | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H    | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Momoka.C      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H  | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>Momoka.C                 | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Momoka.C  |   |
| 12:00 ~ 13:00<br>Body Balance<br>Kanna.A        | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Sakura.N | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>Kanna.A   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Kanna.A    | 12:30 ~ 13:30<br>Stretch & Conditioning<br>Kanna.A |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>mizuki.o      |   |
| 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>mizuki.o              | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>mizuki.o         | 14:30 ~ 15:30<br>Hip & Leg<br>Momoka.C  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H  |  |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Kanna.A   |   |
| close   | 15:00 ~ 16:00<br>Body Balance<br>Sakura.N  | 16:30 ~ 17:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H |       |  |  |       |   |   |
|   | close                                      |   |       |  |  |       |   |   |
|   | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>mizuki.o         |   |       |  |  |       |   |   |
| 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>Momoka.C          | close                                      | close                                   |       | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>mizuki.o       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H            |       | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>mizuki.o      | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H |
| 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>Shiori.H         |  |   |       | 19:00 ~ 20:00<br>Body Balance<br>Kanna.A | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>mizuki.o                 |       | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm<br>Shiori.H | 19:00 ~ 20:00<br>Basic<br>mizuki.o      |
| 20:30 ~ 21:30<br>Release & Strength<br>Momoka.C |  |   |       | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>mizuki.o       | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H            |       | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>mizuki.o      | 20:30 ~ 21:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H |
|   |  |   |       |  |  |       |   |   |

| 04/25   | 04/26                                   | 04/27 | 04/28                                    | 04/29                                    | 04/30 |       |  |
|---|---|-------|--|--|-------|-------|--|
| 土   | 日                                       | 月     | 火  | 水  | 木     |       |  |
| 10:30 ~ 11:30<br>Release & Strength<br>Momoka.C | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>Momoka.C  | close | 10:30 ~ 11:30<br>Body Balance<br>Kanna.A | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>Shiori.H  | close |       |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>Shiori.H         | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>mizuki.o      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Momoka.C       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>mizuki.o       |       |       |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Momoka.C          | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>Momoka.C |       | 13:30 ~ 14:30<br>Pre Basic<br>Kanna.A    | 13:30 ~ 14:30<br>Body Balance<br>Kanna.A |       |       |  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Shiori.H         | 16:30 ~ 17:30<br>Basic<br>mizuki.o      |       |  | 15:00 ~ 16:00<br>Hip & Leg<br>Momoka.C   |       |       |  |
| close   |   |       |  | close                                    |       |       |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>Momoka.C              |   |       |  | 17:30 ~ 18:30<br>Basic<br>mizuki.o       |       |       |  |
| close   | close                                   |       | close                                    | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>mizuki.o       |       | close | 17:30 ~ 18:30<br>Pre Basic<br>Kanna.A  |
|   |   |       |  | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Momoka.C   |       |       | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg<br>Momoka.C |
|   |   |       |  | 20:30 ~ 21:30<br>Basic<br>mizuki.o       |       |       | 20:30 ~ 21:30<br>Waist<br>mizuki.o     |
|   |   |       |  |  |       |       |  |

👉 : 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時間前を切ったの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。