

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 Megu.A	10:30 ~ 11:30 Waist Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg aika.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Megu.A	
12:00 ~ 13:00 Basic Uki.S	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Megu.A	12:00 ~ 13:00 Release&Strength aika.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Uki.S	12:00 ~ 13:00 Shape up waist Megu.A		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Uki.S	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Uki.S	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Yuki.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Megu.A		13:30 ~ 14:30 Waist Yuki.I	13:30 ~ 14:30 Basic aika.K		13:30 ~ 14:30 Basic Megu.A	
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Megu.A	close		15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Uki.S	15:00 ~ 16:00 Waist Megu.A		close	
	close			close				
17:45 ~ 18:45 Stretch & Conditioning Yuki.I	17:30 ~ 18:30 Basic Yuki.I	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg aika.K		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Uki.S	17:30 ~ 18:30 Release&Strength aika.K		17:45 ~ 18:45 jump to burn Megu.A	17:45 ~ 18:45 Back & Arm Yuki.I
19:15 ~ 20:15 Waist Megu.A	close	close		close	close		19:15 ~ 20:15 Basic Yuki.I	19:15 ~ 20:15 Pilates Barre Uki.S
20:45 ~ 21:45 Back & Arm Yuki.I							20:45 ~ 21:45 Hip & Leg Megu.A	20:45 ~ 21:45 Waist Yuki.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 Release&Strength Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout aika.K	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Uki.S	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Uki.S	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuki.I	10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A		
12:00 ~ 13:00 Waist aika.K	12:00 ~ 13:00 Basic Megu.A		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg aika.K	12:30 ~ 13:30 Basic Yuki.I		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Uki.S	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Yuki.I		
13:30 ~ 14:30 Basic Yuki.I	14:30 ~ 15:30 Waist aika.K		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Uki.S	close		close	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Yuki.I	13:30 ~ 14:30 jump to burn Megu.A	
close	close		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Yuki.I
				close		close			
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Yuki.I	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Megu.A		17:45 ~ 18:45 Waist Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Hip & Leg aika.K		17:45 ~ 18:45 Back & Arm Uki.S	17:45 ~ 18:45 Shape up waist Megu.A	17:30 ~ 18:30 Waist Megu.A	
close	close		close	19:15 ~ 20:15 jump to burn aika.K		19:15 ~ 20:15 Release&Strength Yuki.I	19:15 ~ 20:15 Pilates Workout aika.K	19:15 ~ 20:15 Pre Basic Uki.S	close
				20:45 ~ 21:45 Stretch & Conditioning Yuki.I		20:45 ~ 21:45 Waist aika.K	20:45 ~ 21:45 Basic Uki.S	20:45 ~ 21:45 Hip & Leg Megu.A	

🟢：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 Shape up waist Elly	close	10:30 ~ 11:30 Waist Megu.A	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuki.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic Megu.A	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Megu.A	10:30 ~ 11:30 Waist Yuki.I	
12:30 ~ 13:30 Pre Basic Uki.S		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Uki.S	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Megu.A		12:00 ~ 13:00 jump to burn Yuki.I	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Uki.S	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Elly	
14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Elly		13:30 ~ 14:30 Basic Megu.A			13:30 ~ 14:30 Waist Megu.A	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuki.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn Yuki.I	
16:30 ~ 17:30 jump to burn Megu.A		17:45 ~ 18:45 Stretch & Conditioning Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Back & Arm Uki.S		17:45 ~ 18:45 Basic Megu.A	17:45 ~ 18:45 Pilates Workout Uki.S	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Yuki.I	16:30 ~ 17:30 Basic Elly
close		19:15 ~ 20:15 Hip & Leg Uki.S	19:15 ~ 20:15 Basic Megu.A		19:15 ~ 20:15 Back & Arm Elly	19:15 ~ 20:15 Release&Strength Yuki.I	close	close
		20:45 ~ 21:45 jump to burn Yuki.I	20:45 ~ 21:45 Back & Spine Uki.S		20:45 ~ 21:45 Hip & Leg Megu.A	20:45 ~ 21:45 Pilates Barre Uki.S		

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 Back & Arm Elly	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Uki.S	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Elly				
12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Uki.S	12:00 ~ 13:00 Waist Elly					12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Uki.S				
13:30 ~ 14:30 Pre Basic Elly	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuki.I					14:00 ~ 15:00 Hip & Leg Megu.A	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Elly			
15:00 ~ 16:00 Pilates Workout Uki.S	15:00 ~ 16:00 Release&Strength Elly					15:30 ~ 16:30 Back & Spine Uki.S				
close	close					18:00 ~ 19:00 Waist Yuki.I	17:45 ~ 18:45 Hip & Leg Megu.A	close	close	16:30 ~ 17:30 jump to burn Yuki.I
						19:30 ~ 20:30 Shape up waist Megu.A	19:15 ~ 20:15 Basic Elly			
						21:00 ~ 22:00 Pre Basic Uki.S	20:45 ~ 21:45 Waist Megu.A			

👉 : 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。