

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

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 インストラクター未確定	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm MISAKI.T											
	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MISAKI.T					12:30 ~ 13:30 Shape up waist Mio.I											
	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s					14:00 ~ 15:00 Waist インストラクター未確定	14:30 ~ 15:30 Basic TOWA.s										
	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio MISAKI.T					15:30 ~ 16:30 Pre Basic Mio.I	16:30 ~ 17:30 Pilates Cardio MISAKI.T										
	17:30 ~ 18:30 Waist TOWA.s					close	close	close	close	close							
	close										close	close	close	close	close		
																18:00 ~ 19:00 Waist TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Basic MISAKI.T
																19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist インストラクター未確定
																21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Release&Strength 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週間前迄にお願しております。
 ・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。