

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 Back & Spine sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Back & Arm sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine non.k	10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio non.k			
12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Basic sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Pre Basic non.k		12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Haruka.M		12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.M	12:00 ~ 13:00 Basic Haruka.M		
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Back & Spine non.k	14:30 ~ 15:30 jump to burn non.k		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre sayoko.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre sayoko.k		13:30 ~ 14:30 Release&Strength non.k	13:30 ~ 14:30 Release&Strength non.k		
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio non.k	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg sayoko.k		close	close		close	close	close	
	close	close								
	17:30 ~ 18:30 Pilates Barre sayoko.k	close								
18:00 ~ 19:00 Basic Haruka.M	close	close		18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio non.k		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sayoko.k		
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre sayoko.k				19:30 ~ 20:30 Basic non.k	19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Haruka.M		19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Waist 未定		
21:00 ~ 22:00 Hip & Leg sayoko.k				21:00 ~ 22:00 Waist Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg non.k		21:00 ~ 22:00 Back & Spine sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre sayoko.k		
close				close	close		18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k	18:00 ~ 19:00 jump to burn non.k	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic non.k
							19:30 ~ 20:30 Back & Spine sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Waist AKIHO.B
close	close	close		21:00 ~ 22:00 Pre Basic non.k	21:00 ~ 22:00 Back & Spine non.k		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg AKIHO.B		

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 Stretch & Conditioning Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine non.k	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio non.k				
12:00 ~ 13:00 Pre Basic non.k	12:00 ~ 13:00 Waist 未定		12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Haruka.M		12:00 ~ 13:00 jump to burn non.k	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sayoko.k				
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruka.M	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio non.k		13:30 ~ 14:30 Back & Arm sayoko.k	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Release&Strength non.k		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm non.k	16:30 ~ 17:30 Basic 未定		close					close	close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine sayoko.k
close	close										close
17:30 ~ 18:30 Waist Haruka.M	close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength non.k		18:00 ~ 19:00 jump to burn non.k	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Haruka.M	18:00 ~ 19:00 Pre Basic non.k	close		
close				19:30 ~ 20:30 Back & Spine sayoko.k		19:30 ~ 20:30 Pilates Barre sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Back & Arm sayoko.k	19:30 ~ 20:30 Waist AKIHO.B			
				21:00 ~ 22:00 Pre Basic non.k		21:00 ~ 22:00 Back & Spine non.k	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg AKIHO.B			

🟢：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 Basic sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Haruka.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine sayoko.k	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sakura	10:30 ~ 11:30 Basic 未定	10:30 ~ 11:30 Waist Haruka.M										
12:00 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Haruka.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Basic 未定		12:00 ~ 13:00 Basic sayoko.k	12:00 ~ 13:00 Back & Spine sayoko.k	12:30 ~ 13:30 Pre Basic non.k										
14:30 ~ 15:30 Shape up waist Haruka.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Haruka.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Haruka.M	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg sayoko.k	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Haruka.M									
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg sayoko.k		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 jump to burn non.k							
close									close	close	close	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm sayoko.k	close			
													18:00 ~ 19:00 Waist 未定		18:00 ~ 19:00 Pre Basic non.k	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Haruka.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Haruka.M
													19:30 ~ 20:30 jump to burn Haruka.M		19:30 ~ 20:30 Waist Haruka.M	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg sayoko.k
													21:00 ~ 22:00 Basic 未定		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio non.k	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Haruka.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Haruka.M

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 Release&Strength non.k	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre sayoko.k	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Haruka.M	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio non.k
12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg sayoko.k	12:00 ~ 13:00 Release&Strength non.k				12:30 ~ 13:30 Shape up waist Haruka.M
13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio non.k	13:30 ~ 14:30 Basic 未定	13:30 ~ 14:30 Waist Haruka.M				14:30 ~ 15:30 Hip & Leg non.k
close	15:00 ~ 16:00 Back & Spine non.k	15:00 ~ 16:00 Pre Basic non.k				16:30 ~ 17:30 Basic 未定
	17:30 ~ 18:30 Basic 未定	17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Haruka.M				close
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sayoko.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg sayoko.k				
19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Basic 未定					
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre sayoko.k	21:00 ~ 22:00 Back & Spine sayoko.k					

👉 : 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。