

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 Nao.M	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Waist Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Iisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Kayoko.T	
12:00 ~ 13:00 Hip Punch Nana	12:00 ~ 13:00 Basic Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Nana	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nana	12:00 ~ 13:00 Waist Iisa.y		12:00 ~ 13:00 Body Balance Nao.M	
13:30 ~ 14:30 Basic Nao.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kayoko.T	14:30 ~ 15:30 Hip Punch Nana	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Waist Iisa.y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Sana.H		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kayoko.T	
close	15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Nao.M	16:30 ~ 17:30 Waist Iisa.y	close	15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Iisa.y		close	
17:30 ~ 18:30 Body Balance Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Basic Kayoko.T	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nao.M	17:30 ~ 18:30 jump to burn Nao.M	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Sana.H		17:30 ~ 18:30 Waist Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Basic Nao.M
19:00 ~ 20:00 Pre Basic Nana	close	close	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	close	close		19:00 ~ 20:00 Back & Spine Nana	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Nana
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T			20:30 ~ 21:30 Release&Strength Iisa.y				20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Nana

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 Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Iisa.y	close	10:30 ~ 11:30 Basic Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Nao.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Iisa.y	
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Kayoko.T	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Iisa.y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Iisa.y	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Nana		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Nana	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nao.M	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Kayoko.T		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Iisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Iisa.y
15:00 ~ 16:00 Back & Spine Nao.M	16:30 ~ 17:30 Basic Kayoko.T		15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M				15:00 ~ 16:00 Basic Nao.M	
close	close		17:30 ~ 18:30 jump to burn Kayoko.T				17:30 ~ 18:30 Waist Iisa.y	17:30 ~ 18:30 Release&Strength Iisa.y
close			19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Nao.M	19:00 ~ 20:00 Back & Spine Nana		19:00 ~ 20:00 Waist Iisa.y	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Nana	close
close			20:30 ~ 21:30 Back & Arm Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Iisa.y		20:30 ~ 21:30 Basic Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Waist Kayoko.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時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、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 Body Balance Kayoko.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist lisa.y	10:30 ~ 11:30 Basic Nana	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kayoko.T	10:30 ~ 11:30 Waist Nao.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg lisa.y												
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg lisa.y		12:00 ~ 13:00 Basic Nao.M	12:30 ~ 13:30 Hip Punch Natsuko		12:00 ~ 13:00 Basic Natsuko	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsuko	12:30 ~ 13:30 Release&Strength lisa.y												
14:30 ~ 15:30 Basic Kayoko.T		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg lisa.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Kayoko.T	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsuko	14:30 ~ 15:30 Waist Nao.M											
16:30 ~ 17:30 Release&Strength lisa.y		close				close	close	close	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Nana	16:30 ~ 17:30 Basic Nao.M									
close									close	close	close	close	close	close					
															17:30 ~ 18:30 Pre Basic Natsuko	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 jump to burn Kayoko.T	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg lisa.y	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nana
															19:00 ~ 20:00 Back & Spine Natsuko	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Back & Arm Kayoko.T	19:00 ~ 20:00 Pilates Cardio Natsuko	close
															20:30 ~ 21:30 Basic Nao.M	20:30 ~ 21:30 Body Balance Kayoko.T	20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio Nao.M	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.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 Back & Arm Nao.M	close	close	close	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Nana								
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Nao.M					12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nao.M								
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsuko					14:00 ~ 15:00 jump to burn Nao.M	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Nana							
	15:00 ~ 16:00 Hip Punch Natsuko					15:30 ~ 16:30 Basic Natsuko	16:30 ~ 17:30 Body Balance Nao.M							
	close					close	close	close	close	close	close			
												17:30 ~ 18:30 Basic Natsuko	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Natsuko	17:30 ~ 18:30 Basic Natsuko
												close	19:00 ~ 20:00 Basic Nao.M	19:00 ~ 20:00 Hip Punch Natsuko
													20:30 ~ 21:30 Back & Spine Natsuko	20:30 ~ 21:30 Waist lisa.y

♪ : 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時間前迄にお断りしております。
 ・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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。