

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

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					10:30 ~ 11:30
	Back & Arm					Pre Basic
	Nao.M					Nana
	12:00 ~ 13:00					12:30 ~ 13:30
	Pilates Cardio	close				Back & Arm
	Nao.M					Nao.M
	13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00				14:30 ~ 15:30
	Pre Basic	jump to burn				Back & Spine
	Natsuko	Nao.M				Nana
	15:00 ~ 16:00	15:30 ~ 16:30				16:30 ~ 17:30
	Hip Punch	Basic				Body Balance
	Natsuko	Natsuko				Nao.M
close			close	close	close	
	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			close
	Basic	Hip & Leg	Basic			
	Natsuko	Natsuko	Natsuko			
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			
	Basic	Hip Punch				
	Nao.M	Natsuko				
	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			
	Back & Spine	Waist				
	Natsuko	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時間前まで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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。