

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08	
月	火	水	木	金	土	日	月	
close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Rena.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	10:30 ~ 11:30 Waist Nami.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nami.M	close	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Waist Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Basic Shiho.Y		
	13:30 ~ 14:30 Body Balance Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nami.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Waist Nami.M		
	18:00 ~ 19:00 Basic Nami.M	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nami.M		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H	15:00 ~ 16:00 Basic Nami.M		16:30 ~ 17:30 Shape up waist Shiho.Y
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Rena.M		19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	19:30 ~ 20:30 Release & Strength Asuka.H	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M	21:00 ~ 22:00 Waist Nami.M		21:00 ~ 22:00 jump to burn Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H		

06/09	06/10	06/11	06/12	06/13	06/14	06/15	06/16	
火	水	木	金	土	日	月	火	
10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nami.M	10:30 ~ 11:30 Basic Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Nami.M	
12:00 ~ 13:00 jump to burn Rena.M	12:00 ~ 13:00 Release & Strength Rena.M		12:00 ~ 13:00 Basic AYUMI.T	12:00 ~ 13:00 Waist Asuka.H	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Shiho.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nami.M	
13:30 ~ 14:30 Waist Nami.M	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg MIOKO.T	14:30 ~ 15:30 jump to burn Rena.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Rena.M	
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg MIOKO.T	18:00 ~ 19:00 Waist Nami.M		18:00 ~ 19:00 Pre Basic Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H	15:00 ~ 16:00 Pre Basic Shiho.Y		16:30 ~ 17:30 Waist Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y
19:30 ~ 20:30 Basic Nami.M	19:30 ~ 20:30 jump to burn Asuka.H		19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Asuka.H		18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIOKO.T	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rena.M
21:00 ~ 22:00 Back & Arm MIOKO.T	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M		21:00 ~ 22:00 Waist Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIOKO.T			21:00 ~ 22:00 Waist Shiho.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。

06/17	06/18	06/19	06/20	06/21	06/22	06/23	06/24	
水	木	金	土	日	月	火	水	
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Asuka.H	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.K	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.M	10:30 ~ 11:30 Basic airi.t	
12:00 ~ 13:00 Basic Nami.M		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIOKO.T	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rena.M		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Rena.M	12:00 ~ 13:00 Shape up waist airi.t	
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nami.M		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Shiho.Y	13:30 ~ 14:30 jump to burn Rena.M	14:30 ~ 15:30 Basic Risuzu.K		13:30 ~ 14:30 Basic Risuzu.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	
close		close	15:00 ~ 16:00 Waist Shiho.Y	16:30 ~ 17:30 jump to burn Rena.M		close	close	close
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Shiho.Y		18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm MIOKO.T	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rena.M		18:00 ~ 19:00 Basic Risuzu.K	18:00 ~ 19:00 Waist A.O	18:00 ~ 19:00 jump to burn Asuka.H
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M		19:30 ~ 20:30 Waist Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Risuzu.K	18:00 ~ 19:00 Basic Risuzu.K		19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rena.M	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg MIOKO.T	close		21:00 ~ 22:00 jump to burn A.O	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Asuka.H

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.K	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Karin.N	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.K
	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Shiho.Y	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rena.M		12:00 ~ 13:00 Waist Asuka.H
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rena.M	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Karin.N		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Asuka.H
	15:00 ~ 16:00 Basic Risuzu.K	16:30 ~ 17:30 Release&Strength Rena.M	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Asuka.H
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Rena.M	19:30 ~ 20:30 Basic Risuzu.K		19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M
	19:30 ~ 20:30 Basic Risuzu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm kihiro	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M
	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Body Balance Rena.M	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。