

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 Basic CHIHRO.Y	10:30 ~ 11:30 Waist CHIHRO.Y	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kana.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rio.k	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Riri.O	close				
	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rio.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm kana.K		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Rio.k	12:00 ~ 13:00 jump to burn Airi	12:30 ~ 13:30 Basic CHIHRO.Y					
	13:30 ~ 14:30 Waist CHIHRO.Y	close		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg kana.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm kana.K	14:30 ~ 15:30 Pilates Cardio Riri.O					
	close			18:00 ~ 19:00 Back & Arm Rio.k	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rio.k	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kana.K		18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	close		
				19:30 ~ 20:30 jump to burn Airi	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kana.K	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHRO.Y		19:30 ~ 20:30 Waist CHIHRO.Y			
				21:00 ~ 22:00 Release&Strength Rio.k	21:00 ~ 22:00 Basic Rio.k	21:00 ~ 22:00 Back & Arm kana.K		21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Riri.O			
				close	close	close		15:00 ~ 16:00 Pre Basic Airi		16:30 ~ 17:30 Waist CHIHRO.Y	
								17:30 ~ 18:30 Hip & Leg kana.K		close	
								close			close

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 Hip & Leg kana.K	10:30 ~ 11:30 Basic Riri.O	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rio.k	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riri.O	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Arice.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm kana.K			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Anna.S	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Rio.k		12:00 ~ 13:00 Waist CHIHRO.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rio.k	12:30 ~ 13:30 Back & Arm kana.K		12:00 ~ 13:00 Basic CHIHRO.Y			
13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Rio.k	close		13:30 ~ 14:30 Basic Rio.k	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Riri.O	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Arice.M		13:30 ~ 14:30 Body Balance On			
close			18:00 ~ 19:00 Basic Riri.O	18:00 ~ 19:00 Back & Arm kana.K	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg kana.K		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rio.k		
			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kana.K	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Riri.O	19:30 ~ 20:30 Basic CHIHRO.Y			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg kana.K		
			21:00 ~ 22:00 Waist Riri.O	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg kana.K	21:00 ~ 22:00 Basic CHIHRO.Y			21:00 ~ 22:00 Back & Arm kana.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rio.k	
			close	close	close			15:00 ~ 16:00 Waist Rio.k	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg kana.K	
								17:30 ~ 18:30 Basic CHIHRO.Y	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。

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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist		Basic	Stretch & Conditioning	Back & Spine		Basic	jump to burn
CHIHIRO.Y		CHIHIRO.Y	Riri.O	Rio.k		Riri.O	Misaki.E
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Back & Arm	Hip & Leg	Hip & Leg		Waist	Body Balance
kana.K		Rio.k	kana.K	kana.K		CHIHIRO.Y	Misaki.E
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Waist	Basic	Release&Strength		Pilates Cardio	Pilates Cardio
		CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y	Rio.k		Riri.O	Riri.O
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		Back & Arm	close
Pilates Cardio	Back & Arm	Back & Arm	kana.K				
Riri.O	kana.K	kana.K					
close	close	close					
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Waist	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Waist	Basic	Stretch & Conditioning			Hip & Leg	Basic	
CHIHIRO.Y	Rio.k	Riri.O			kana.K	Riri.O	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Back & Spine	Pilates Cardio	Pilates Barre	close	close	Basic	Back & Arm	
Rio.k	Riri.O	Rio.k			CHIHIRO.Y	kana.K	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Release&Strength	Hip & Leg			Back & Arm	Stretch & Conditioning	
CHIHIRO.Y	Rio.k	Riri.O			kana.K	Riri.O	

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
	Hip & Leg	Pilates Barre	Pilates Cardio		Back & Arm
	kana.K	Rio.k	Riri.O		Rio.k
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Basic	Release&Strength	Basic		Pilates Cardio
	Riri.O	Rio.k	Rio.k		Riri.O
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Back & Arm	Hip & Leg	Stretch & Conditioning		Release&Strength
	kana.K	Riri.O	Riri.O		Rio.k
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00
Basic	Waist	Waist	Basic	Basic	
CHIHIRO.Y	Rio.k	Rio.k	CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y	
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Back & Arm	17:30 ~ 18:30	
Riri.O	Riri.O	Riri.O	Riri.O	Waist	
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Waist	Basic				Waist
CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y				CHIHIRO.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Pilates Cardio	close	close	close	Hip & Leg
kana.K	Riri.O				Riri.O
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00
Basic	Waist				Basic
CHIHIRO.Y	CHIHIRO.Y				CHIHIRO.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。