

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 Waist Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance miyu	close	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nanaco.O	close	
	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Cocomi.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Nanaco.O			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg miyu	12:30 ~ 13:30 Basic Riko.O		
	13:30 ~ 14:30 Basic Riko.O	close			13:30 ~ 14:30 Pilates Barre miyu	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanaco.O		
	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rin.U				18:00 ~ 19:00 Basic Riko.O	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Cocomi.O		16:30 ~ 17:30 Pre Basic miyu
	19:30 ~ 20:30 Basic Riko.O				19:30 ~ 20:30 Waist miyu	close		close
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rin.U				21:00 ~ 22:00 Pilates Barre miyu			
						17:30 ~ 18:30 Pre Basic miyu		

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 Basic miyu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaco.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Riko.O	10:30 ~ 11:30 Waist Cocomi.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre miyu	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance miyu			
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanaco.O	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.U		12:00 ~ 13:00 jump to burn Cocomi.O	12:00 ~ 13:00 Basic Riko.O	12:30 ~ 13:30 Waist Cocomi.O		12:30 ~ 13:30 Pre Basic miyu			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nanaco.O	close		13:30 ~ 14:30 Waist Cocomi.O	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Cocomi.O	14:30 ~ 15:30 Pre Basic miyu		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nanaco.O			
18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Rin.U			18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miyu	18:00 ~ 19:00 Basic Cocomi.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Rin.U		close	18:00 ~ 19:00 Basic Riko.O		
19:30 ~ 20:30 Waist Rin.U			19:30 ~ 20:30 Basic Riko.O	19:30 ~ 20:30 jump to burn Cocomi.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic miyu			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nanaco.O		
21:00 ~ 22:00 Pre Basic miyu			21:00 ~ 22:00 Waist Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nanaco.O	21:00 ~ 22:00 Body Balance miyu			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nanaco.O		
							17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nanaco.O			

🟢：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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pre Basic		Waist	Basic	Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Basic	Release&Strength
miyu		miyu	Riko.O	Nanaco.O	Rin.U	Riko.O	Cocomi.O
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
jump to burn		Basic	Waist	Release&Strength	Waist	Hip & Leg	Basic
Cocomi.O		Riko.O	Rin.U	Cocomi.O	Rin.U	Rin.U	Riko.O
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Pilates Barre	Stretch & Conditioning	Back & Arm	jump to burn	Waist	
		miyu	Rin.U	Nanaco.O	Cocomi.O	Rin.U	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
	Back & Arm	Basic					
	Cocomi.O	Cocomi.O					
	close	close		close	close	close	
	17:30 ~ 18:30	jump to burn					
	Cocomi.O						
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Body Balance	Hip & Leg	Basic			Back & Arm	Hip & Leg	Basic
miyu	Nanaco.O	Riko.O			Nanaco.O	Nanaco.O	Rin.U
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Basic	Hip & Leg			Basic	Back & Arm	Body Balance
miyu	Cocomi.O	Nanaco.O	Cocomi.O	Nanaco.O	miyu		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Basic	Release&Strength	Back & Arm			Hip & Leg	Stretch & Conditioning	Waist
Riko.O	Cocomi.O	Nanaco.O			Nanaco.O	Rin.U	Rin.U

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
	Pilates Barre	Hip & Leg	Basic		jump to burn
	miyu	Rin.U	Riko.O		Cocomi.O
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
	Back & Arm	Basic	Waist		Stretch & Conditioning
	Nanaco.O	Riko.O	Rin.U		Rin.U
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30
	Pre Basic	Waist	Stretch & Conditioning		Basic
	miyu	Rin.U	Rin.U		Rin.U
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
Pre Basic	jump to burn				
miyu	miyu				
	close	close		close	
	17:30 ~ 18:30	Pilates Barre			
	miyu				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	
Waist	Release&Strength			Pre Basic	
miyu	Cocomi.O			miyu	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	
jump to burn	Basic			Hip & Leg	
Cocomi.O	Riko.O	Nanaco.O			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Pre Basic	Waist			Body Balance	
miyu	Cocomi.O			miyu	

👉 : 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。