

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 Kurumi.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Minami	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Minami	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nozomi.K	close
	12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Minami	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Basic Nozomi.K	
	13:30 ~ 14:30 Back&Arm Kurumi.Y			13:30 ~ 14:30 Body Balance Nozomi.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Minami	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Nozomi.K	
					15:00 ~ 16:00 Shape up waist Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Waist Lico.O	
					17:30 ~ 18:30 Back&Arm Minami		
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nozomi.K	18:00 ~ 19:00 Basic Nozomi.K		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Minami	18:00 ~ 19:00 Waist Lico.O		
	19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K		19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Minami		
	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O		21:00 ~ 22:00 Back & Spine Minami	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Minami		

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 Waist Lico.O	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Minami	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nozomi.K	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Nozomi.K
12:00 ~ 13:00 Back&Arm Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Waist Lico.O		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Minami	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Minami	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K			13:30 ~ 14:30 Waist Lico.O	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Nozomi.K	14:30 ~ 15:30 Back & Spine Minami		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nozomi.K
					15:00 ~ 16:00 Release&Strength Minami		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Minami
					17:30 ~ 18:30 Basic Minami		
18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Minami	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Minami		18:00 ~ 19:00 Waist Lico.O	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Nozomi.K			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O		19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Minami			19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O
21:00 ~ 22:00 Pre Basic Minami	21:00 ~ 22:00 Back & Spine Minami		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Nozomi.K			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Minami

🟢：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 Hip & Leg Minami	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Minami	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Nozomi.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Lico.O	10:30 ~ 11:30 Pilates Workout Minami	
12:30 ~ 13:30 Pre Basic Minami		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nozomi.K	12:30 ~ 13:30 Waist Lico.O		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Minami	12:30 ~ 13:30 Waist Lico.O	
close		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Minami	13:30 ~ 14:30 Waist Lico.O	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nozomi.K		13:30 ~ 14:30 Back & Spine Minami	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Nozomi.K	16:30 ~ 17:30 Basic Nozomi.K		close		
			17:30 ~ 18:30 Shape up waist Nozomi.K					
18:00 ~ 19:00 Waist Lico.O		18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Minami	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nozomi.K	close		close	18:00 ~ 19:00 Basic インストラクター未確定レッスン	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Nozomi.K
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Minami		19:30 ~ 20:30 Release&Strength Nozomi.K	19:30 ~ 20:30 Body Balance Nozomi.K				19:30 ~ 20:30 Shape up waist Minami	19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O
21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nozomi.K	21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O				21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未確定レッスン	21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定レッスン	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Minami	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定レッスン	close	10:30 ~ 11:30 Basic インストラクター未確定レッスン	
	12:00 ~ 13:00 Body Balance Nozomi.K	12:00 ~ 13:00 Waist Lico.O	12:30 ~ 13:30 Shape up waist Nozomi.K		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Minami	
	13:30 ~ 14:30 Basic インストラクター未確定レッスン	13:30 ~ 14:30 Pilates Workout Minami	14:30 ~ 15:30 Basic インストラクター未確定レッスン		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Nozomi.K	
	close	15:00 ~ 16:00 Waist Lico.O	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Nozomi.K		close	
		17:30 ~ 18:30 Back & Spine Minami				
	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Minami	18:00 ~ 19:00 Waist Lico.O	close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Nozomi.K
	19:30 ~ 20:30 Waist Lico.O	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Nozomi.K				19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Minami
	21:00 ~ 22:00 Basic インストラクター未確定レッスン	21:00 ~ 22:00 Waist Lico.O				21:00 ~ 22:00 Body Balance Nozomi.K

👉 : 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に1回に制限されます。