

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 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rise.H	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rise.H	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi.Y
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rise.H			12:00 ~ 13:00 jump to burn Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Natsume	12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rise.H
	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Natsume	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Natsume			13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Rise.H	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y
	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y			15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Natsume	close
	19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Body Balance Natsume			16:30 ~ 17:30 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K	
	21:00 ~ 22:00 Basic Rise.H	21:00 ~ 22:00 Back & Arm megumi.Y			18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	18:00 ~ 19:00 Waist Nanako.K	
					18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rise.H	19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rise.H	
					19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H	
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.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 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Rise.H	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Miho.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rise.H			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Rise.H		12:00 ~ 13:00 Basic Natsume	12:00 ~ 13:00 Pilates Workout Rise.H	12:30 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Waist Nanako.K			
13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miho.Y	13:30 ~ 14:30 Body Balance Natsume	14:30 ~ 15:30 Waist Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Rise.H	13:30 ~ 14:30 Basic Nanako.K			
close	close		close	close	15:00 ~ 16:00 Waist Rise.H	16:30 ~ 17:30 jump to burn Nanako.K	close	close		
					16:30 ~ 17:30 Pre Basic Natsume	close				
					18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H				close	
					18:00 ~ 19:00 Pilates Workout Rise.H					18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning megumi.Y
					19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K					19:30 ~ 20:30 Pilates Workout Rise.H
					21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Rise.H					21:00 ~ 22:00 Back & Spine Rise.H

🟢：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 Basic Natsume	close	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Rise.H	10:30 ~ 11:30 jump to burn Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Basic Natsume	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Natsume	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Rise.H
12:00 ~ 13:00 Back & Spine Rise.H		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Natsume	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Nanako.K	12:30 ~ 13:00 Waist megumi.Y	12:30 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K
13:30 ~ 14:30 jump to burn Rise.H		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Natsume	13:30 ~ 14:30 Basic Natsume	14:30 ~ 15:30 Body Balance Natsume	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Back & Arm megumi.Y	13:30 ~ 14:30 Waist Nanako.K
close		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Natsume	16:30 ~ 17:30 Back & Arm megumi.Y	close	close	close
close		close	16:30 ~ 17:30 Waist Nanako.K	close	close	close	close
close		close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Natsume	close	close	close	close
18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Rise.H	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Natsume	close	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	18:00 ~ 19:00 jump to burn Nanako.K
19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Natsume		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rise.H	19:30 ~ 20:30 jump to burn Nanako.K	close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Rise.H	19:30 ~ 20:30 Basic Nanako.K
21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Nanako.K		21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume	21:00 ~ 22:00 Basic Nanako.K	close	21:00 ~ 22:00 Pilates Cardio Rise.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Rise.H	21:00 ~ 22:00 Waist megumi.Y

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
close	10:30 ~ 11:30 Basic Nanako.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Natsume	10:30 ~ 11:30 Body Balance Natsume	10:30 ~ 11:30 Waist megumi.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Sae.K
	12:00 ~ 13:00 Back & Arm megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Basic Nanako.K	12:30 ~ 13:00 Pilates Barre Natsume	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning megumi.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Rise.H
	13:30 ~ 14:30 jump to burn Nanako.K	13:30 ~ 14:30 Waist megumi.Y	14:30 ~ 15:30 Basic Ami.T	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Sae.K	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Rise.H
	close	15:00 ~ 16:00 jump to burn Nanako.K	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Ami.T	close	close
	close	16:30 ~ 17:30 Stretch & Conditioning megumi.Y	close	close	close
	close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm megumi.Y	close	close	close
	18:00 ~ 19:00 Basic Nanako.K	18:00 ~ 19:00 Waist megumi.Y	close	18:00 ~ 19:00 Release&Strength Monami.O	18:00 ~ 19:00 Back & Spine Rise.H
	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Rise.H	19:30 ~ 20:30 Basic Natsume	close	19:30 ~ 20:30 Waist megumi.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Natsume
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Rise.H	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Natsume	close	21:00 ~ 22:00 Basic Monami.O	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Natsume

👉 : 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。