

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Waist Riho.o	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mayu	10:30 ~ 11:30 jump to burn Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mayu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Riho.o	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Riho.o	
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Mayu	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:00 ~ 13:00 Waist Riho.o		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Riho.o	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mayu		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Riho.o	
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	13:30 ~ 14:30 Pre Basic Mayu	14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mayu		13:30 ~ 14:30 Basic Mayu	13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o		13:30 ~ 14:30 Waist Riho.o	
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg Kano.T	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Riho.o		15:00 ~ 16:00 Release&Strength miyu	15:00 ~ 16:00 Shapeup waist Mayu		close	
	close	close		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Riho.o	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Riho.o			
	17:30 ~ 18:30 Waist Riho.o							
18:00 ~ 19:00 Basic Mayu	close	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Basic ayano	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre moe.K
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Kano.T							19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rin.U	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mayu
21:00 ~ 22:00 Body Balance Kano.T							21:00 ~ 22:00 Waist Rin.U	21:00 ~ 22:00 Basic Mayu

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16				
土	日	月	火	水	木	金	土				
10:30 ~ 11:30 jump to burn Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Basic Misaki.J	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Basic Mai.N	close	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Waist Riho.o				
12:00 ~ 13:00 Waist Riho.o	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mayu		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Mayu	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Mayu		12:00 ~ 13:00 Basic Misaki.J	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Nanaco				
13:30 ~ 14:30 Basic Misaki.J	14:30 ~ 15:30 Release&Strength Mayu		13:30 ~ 14:30 Pre Basic Misaki.J	close		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Riho.o	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Riho.o			
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Riho.o	16:30 ~ 17:30 Waist Misaki.J		close				close	close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Nanaco		
close	close								close	close	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Misaki.J
close			18:00 ~ 19:00 Waist Riho.o	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Riho.o		18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Misaki.J	18:00 ~ 19:00 Waist Riho.o				
close			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mai.N	19:30 ~ 20:30 Waist Misaki.J		19:30 ~ 20:30 Body Balance miyu	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Rin.U	close			
close	close		close	close		close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mai.N		21:00 ~ 22:00 jump to burn Misaki.J	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre miyu	21:00 ~ 22:00 Stretch & Conditioning Rin.U
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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24				
日	月	火	水	木	金	土	日				
10:30 ~ 11:30 Back & Spine Mayu	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Mayu	10:30 ~ 11:30 Waist miyu	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Cocomi.o	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nanaco.o	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mayu				
12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Chika.M		12:00 ~ 13:00 Body Balance miyu	12:30 ~ 13:30 jump to burn miyu		12:00 ~ 13:00 Back & Spine Mayu	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nanaco.o				
14:30 ~ 15:30 Stretch & Conditioning Mayu		13:30 ~ 14:30 Waist Nako.T	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Cocomi.o	13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Nanaco.o	14:30 ~ 15:30 Basic 未定			
16:30 ~ 17:30 Basic Chika.M		close				15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Release & Strength Mayu	close	17:30 ~ 18:30 Back & Arm Nanaco.o	close	
close						18:00 ~ 19:00 Basic Yuka.h	18:00 ~ 19:00 Body Balance miyu		18:00 ~ 19:00 Shape up waist moe.K		18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Mayu
						19:30 ~ 20:30 Release & Strength Mayu	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Mayu		19:30 ~ 20:30 Stretch & Conditioning Mayu		19:30 ~ 20:30 Basic 未定
						21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mayu	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mayu		21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Mayu		21:00 ~ 22:00 Basic 未定

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31	
月	火	水	木	金	土	日	
close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mayu	close	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm HADUKI.I	10:30 ~ 11:30 Waist Nako.T	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Mayu	
	12:00 ~ 13:00 Basic 未定			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg MIOKO.T	12:00 ~ 13:00 Basic 未定	12:30 ~ 13:30 Basic 未定	
	13:30 ~ 14:30 Back & Spine Mayu			13:30 ~ 14:30 Back & Arm HADUKI.I	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nako.T	14:30 ~ 15:30 jump to burn Mayu	
	15:00 ~ 16:00 Basic 未定			14:00 ~ 15:00 Release & Strength Mayu	15:30 ~ 16:30 Pre Basic Mayu	15:00 ~ 16:00 Basic 未定	16:30 ~ 17:30 Basic 未定
	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mayu			18:00 ~ 19:00 Basic 未定	18:00 ~ 19:00 Waist Nako.T	18:00 ~ 19:00 Basic 未定	close
	close			19:30 ~ 20:30 Back & Arm Nako.T	19:30 ~ 20:30 Basic 未定	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg MIOKO.T	
				21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	21:00 ~ 22:00 Basic 未定	

👉 : 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。