

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 mai.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.M	close	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.h	close	
	12:00 ~ 13:00 Basic Mio.M	12:30 ~ 13:30 Stretch & Conditioning Aya.M			12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Aya.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm mai.M		
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm mai.M	close			13:30 ~ 14:30 Basic Mio.M	14:30 ~ 15:30 Basic Mao.h		
	close				18:00 ~ 19:00 Basic Mao.h	15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Aya.M		16:30 ~ 17:30 Shape up waist mai.M
					19:30 ~ 20:30 Waist Mio.M	close		17:30 ~ 18:30 Basic Mio.M
					21:00 ~ 22:00 Basic Mao.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 Mao.h	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aya.M	10:30 ~ 11:30 Basic Mao.h	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm mai.M
12:00 ~ 13:00 Waist Mio.M	12:30 ~ 13:30 Basic Mao.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm mao.y	12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Aya.M	12:30 ~ 13:30 Basic nodoka		12:30 ~ 13:30 Basic Mao.h
13:30 ~ 14:30 Basic Mao.h	close		13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Aya.M	13:30 ~ 14:30 Basic Mao.h	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Aya.M		14:30 ~ 15:30 Back & Arm Aya.M
close			18:00 ~ 19:00 Basic nodoka	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Aya.M	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg nodoka		
			19:30 ~ 20:30 Back & Arm mai.M	close	17:30 ~ 18:30 Basic Mao.h		
			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg nodoka		18:00 ~ 19:00 Basic Mao.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	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip & Leg		Basic	Waist	Back & Arm		Shape up waist	Stretch & Conditioning
mai.M		Mao.h	Aya.M	mai.M		mai.M	Aya.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Basic		Shape up waist	Basic	Waist		Basic	Hip & Leg
Mao.h		Aya.M	Mao.h	Mio.M		Mao.h	mao.y
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Stretch & Conditioning	Hip & Leg		Hip & Leg	
		Mao.h	Aya.M	mai.M		mai.M	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
Basic	Basic						
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close	close		
Shape up waist							
Aya.M	close	close	close	close	close		
18:00 ~ 19:00						18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Shape up waist	Basic	Hip & Leg	close	close	Waist	Waist	
NORIKA	Mio.M	未定			Mio.M	Mio.M	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Stretch & Conditioning	Waist			Basic	Basic	
Mio.M	Aya.M	Mio.M			Mao.h	Mao.h	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Waist	Waist	Waist		
NORIKA	Mio.M	未定	Mio.M	Mio.M			

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
	Hip & Leg	Waist	Basic	Back & Arm	Waist
	Saaya.M	Mio.M	Mio.M	haruna	Mio.M
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
	Basic	Basic	Stretch & Conditioning	Basic	Back & Arm
	Mio.M	Mao.h	Aya.M	mai.M	haruna
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
	Hip & Leg	Back & Arm	Back & Arm	Stretch & Conditioning	Basic
	Saaya.M	haruna	mai.M	Aya.M	Mio.M
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	close
Basic		Waist	Back & Arm		
Mio.M		Mio.M	haruna		
17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30			
Back & Arm	Hip & Leg	mai.M			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00
Basic	Stretch & Conditioning				Shape up waist
Mao.h	Aya.M				Aya.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30
Hip & Leg	Basic	close	close	close	mai.M
Aya.M	Mao.h				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	close	21:00 ~ 22:00
Basic	Back & Arm				Stretch & Conditioning
Mao.h	Aya.M	Aya.M			

👉 : 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。