

06/01	06/02	06/03	06/04	06/05	06/06	06/07	06/08
月	火	水	木	金	土	日	月
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Pilates Workout	Waist	Shape up waist	Hip Punch	Basic	Advance	Hip Punch	Reset Flow
Key	toshie,H	Etsuko,F	Miyu,H	AYUMI,T	Etsuko,F	Miyu,H	Miyu,H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00
Basic	jump to burn	Pre Basic	Waist	Advance	Basic	Waist	Hip & Leg
Key	AIO	Etsuko,F	AIO	Etsuko,F	AYUMI,T	AIO	MIOKO,T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30
Back & Arm	Body Balance	Hip & Leg	Basic	Stretch & Conditioning	Shape up waist	Back & Arm	Back & Spine
MIOKO,T	toshie,H	MIOKO,T	Miyu,H	Etsuko,F	Naoko,O	AIO	Miyu,H
close	close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close
					Waist	Reset Flow	
					AIO	Miyu,H	
					16:30 ~ 17:30	Back & Arm	
Naoko,O							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Advance	Back & Arm	Animal Stretch	Back & Spine	close	close	Waist
AYUMI,T	Etsuko,F	toshie,H	mami	Miyu,H			mami
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Basic	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg	close	close	Animal Stretch
Miyu,H	AYUMI,T	AIO	AIO	MIOKO,T			mami
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	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 & Spine	Pre Basic	Waist	Shape up waist	Hip Punch	close	close	Basic
Miyu,H	Etsuko,F	toshie,H	mami	Miyu,H			AYUMI,T

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Body Balance	Back & Arm	Hip & Leg	Pilates Workout	Basic	Back & Arm	Basic	Back & Spine
Asuka,H	MIOKO,T	MIOKO,T	Key	AYUMI,T	MIOKO,T	AYUMI,T	Miyu,H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Back & Arm	jump to burn	Stretch & Conditioning	Basic	Advance	Shape up waist	Waist	Basic
AIO	AIO	Etsuko,F	Key	Etsuko,F	Etsuko,F	AIO	AYUMI,T
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Waist	Basic	Shape up waist	Hip Punch	Body Balance	Hip & Leg	jump to burn	Hip Punch
Asuka,H	AYUMI,T	Etsuko,F	Miyu,H	Miyu,H	MIOKO,T	AIO	Miyu,H
close	close	close	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close	close
				Hip & Leg	Advance		
				Etsuko,F	Etsuko,F		
				16:30 ~ 17:30	Pre Basic		
Etsuko,F							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Hip & Leg	Hip Punch	jump to burn	close	close	Shape up waist	Hip & Leg
AYUMI,T	Etsuko,F	Miyu,H	AIO			Etsuko,F	MIOKO,T
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Stretch & Conditioning	Body Balance	Waist	Reset Flow	close	close	Pre Basic	Back & Arm
Etsuko,F	Miyu,H	AIO	Miyu,H			Etsuko,F	MIOKO,T
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Shape up waist	Reset Flow	Back & Spine	Waist	close	close	Hip & Leg	jump to burn
Etsuko,F	Miyu,H	Miyu,H	AIO			MIOKO,T	AIO

🟡：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週間前迄にお願ひしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったのキャンセルは随時外キャンセルとなります。
 ※随時外キャンセルが月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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Animal Stretch Miyu.H	Back & Arm A.I.O	Waist A.I.O	Back & Arm A.I.O	Pre Basic Etsuko.F		Advance Etsuko.F	Basic toshie.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Body Balance Miyu.H	Reset Flow Miyu.H	jump to burn Asuka.H	Hip Punch Miyu.H	Reset Flow Miyu.H		Back & Arm 未確定	Hip Punch Miyu.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pre Basic Etsuko.F	Waist A.I.O	Basic Asuka.H	jump to burn Madoka.y	Shape up waist Etsuko.F		Stretch & Conditioning Etsuko.F	Back & Arm 未確定
			15:00 ~ 16:00 Waist A.I.O	16:30 ~ 17:30 Animal Stretch Miyu.H			
			16:30 ~ 17:30 Basic Madoka.y		close		
			18:00 ~ 19:00 Back & Spine Miyu.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic AYUMI.T	Stretch & Conditioning Etsuko.F	Pre Basic Etsuko.F		close		Shape up waist Etsuko.F	jump to burn A.I.O
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Workout Key	Hip & Leg MIOKO.T	Shape up waist Etsuko.F				Basic Key	Advance Etsuko.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Advance Etsuko.F	Hip Punch Miyu.H	Back & Arm A.I.O				Pilates Workout Key	Hip & Leg MIOKO.T

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30
木	金	土	日	月	火
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Reset Flow Miyu.H	Back & Arm MIOKO.T	Body Balance toshie.H	Animal Stretch Miyu.H	Back & Spine toshie.H	Hip & Leg MIOKO.T
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Basic toshie.H	Pre Basic Etsuko.F	Back & Arm 未確定	Hip & Leg MIOKO.T	Basic toshie.H	Animal Stretch Miyu.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Animal Stretch Miyu.H	Advance Etsuko.F	Back & Spine NORIKA.H	Hip Punch Miyu.H	Reset Flow Miyu.H	Basic Miyu.H
		15:00 ~ 16:00 Stretch & Conditioning Etsuko.F	16:30 ~ 17:30 Back & Arm 未確定		
		16:30 ~ 17:30 Shape up waist NORIKA.H			
		18:00 ~ 19:00 Basic Etsuko.F			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm A.I.O	Back & Spine toshie.H		close	Hip & Leg MIOKO.T	Body Balance toshie.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist A.I.O	Hip & Leg MIOKO.T			Hip Punch Miyu.H	Pre Basic Etsuko.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Body Balance toshie.H	Basic toshie.H			Animal Stretch Miyu.H	Back & Spine toshie.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。