

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Hip & Leg	Waist	jump to burn	Waist	Back & Arm		Pre Basic
Shiori.H	Kokoru.y	mizuki.o	Kokoru.y	Momoka.C	Shiori.H		Kanna.A
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		jump to burn
Hip & Leg	Waist	Basic	Pre Basic	jump to burn	Hip & Leg		Kokoru.y
Momoka.C	mizuki.o	Kokoru.y	Kanna.A	Kokoru.y	Yuuna		13:30 ~ 14:30
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		Release&Strength
Back & Arm	jump to burn	Waist	Hip & Leg	Basic	jump to burn		Momoka.C
Shiori.H	Kokoru.y	mizuki.o	Kokoru.y	Kokoru.y	Kokoru.y		close
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00		
	Back & Arm	jump to burn	Body Balance	Hip & Leg	Pilates Barre		
	Shiori.H	Kokoru.y	Kanna.A	Momoka.C	Yuuna		
close	close	close	close	close	close	close	
	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
	Basic		Waist	Back & Arm	Release&Strength		
mizuki.o	close	close	mizuki.o	Shiori.H	Momoka.C	17:30 ~ 18:30	
17:30 ~ 18:30			Release&Strength	Waist			
Body Balance			Kanna.A	Momoka.C	17:30 ~ 18:30		
Kanna.A			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		
19:00 ~ 20:00	close	close	close	close	close	Basic	
Release&Strength	close	close	close	close	close	Back & Arm	
Momoka.C						mizuki.o	Shiori.H
20:30 ~ 21:30						20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Pre Basic	close	close	close	close	close	Back & Arm	
Kanna.A						Shiori.H	mizuki.o

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	close	close			
jump to burn	Basic		Back & Arm	Basic						
Kokoru.y	Kokoru.y		Shiori.H	mizuki.o						
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		Basic	Back & Arm						
Release&Strength	Back & Arm		mizuki.o	Shiori.H						
Momoka.C	Shiori.H		close	close						
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30							13:30 ~ 14:30	close	
Stretch & Conditioning	jump to burn							Back & Arm		
Kanna.A	Kokoru.y							Shiori.H		
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Waist	Back & Arm						
Momoka.C	Shiori.H	close	close	close	close	close				
close	close						17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
17:30 ~ 18:30							Pre Basic	Hip & Leg	Back & Arm	Hip & Leg
Kanna.A							Momoka.C	Shiori.H	Momoka.C	
close	close						19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
							Waist	Release&Strength	Back & Arm	
							mizuki.o	Momoka.C	Shiori.H	
							20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Release&Strength	Hip & Leg						Waist			
Momoka.C	Momoka.C						Momoka.C			

🟢：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。

