

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

