

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

