

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 Waist TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio Miki.N	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Waist Natsukaze.Y	close	
	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miki.N	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Mio.I		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miki.N	12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	12:30 ~ 13:30 Back & Spine Mio.I		
	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s			13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	13:30 ~ 14:30 jump to burn Kotono.E	14:30 ~ 15:30 Waist Natsukaze.Y		
						15:00 ~ 16:00 Body Balance Kotono.E		16:30 ~ 17:30 Pre Basic Mio.I
						17:30 ~ 18:30 Basic TOWA.s		
	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mio.I	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Mio.I		18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mio.I			
	19:30 ~ 20:30 Waist Natsukaze.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Mio.I		19:30 ~ 20:30 Waist Natsukaze.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.I			
	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Mio.I	21:00 ~ 22:00 Waist Natsukaze.Y		21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Waist Natsukaze.Y			

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 jump to burn Miki.N	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N	10:30 ~ 11:30 Body Balance Kotono.E	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N
12:00 ~ 13:00 Basic Sakura.t	12:30 ~ 13:30 Waist Natsukaze.Y		12:00 ~ 13:00 jump to burn Miki.N	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Miki.N	12:30 ~ 13:30 Waist Natsukaze.Y		12:00 ~ 13:00 Stretch & Conditioning Miki.N
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Miki.N			13:30 ~ 14:30 Waist Natsukaze.Y	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Kotono.E	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Mio.I		13:30 ~ 14:30 Waist Riku.I
					15:00 ~ 16:00 Pilates Cardio Miki.N		16:30 ~ 17:30 Waist Natsukaze.Y
					17:30 ~ 18:30 Release&Strength Kotono.E		
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mio.I	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Kotono.E		18:00 ~ 19:00 Back & Spine Mio.I	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s			
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.I	19:30 ~ 20:30 Waist Natsukaze.Y		19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s	19:30 ~ 20:30 Waist Riku.I			
21:00 ~ 22:00 Waist Natsukaze.Y	21:00 ~ 22:00 Release&Strength Kotono.E		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Mio.I	21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s			

👉：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 Pilates Cardio Miki.N	close	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miki.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.I	10:30 ~ 11:30 Basic Kotono.E	close	10:30 ~ 11:30 Stretch & Conditioning Miki.N	10:30 ~ 11:30 jump to burn Miki.N	
12:30 ~ 13:30 Waist Riku.I		12:00 ~ 13:00 Waist TOWA.s	12:30 ~ 13:00 Basic TOWA.s	12:30 ~ 13:00 Release&Strength Kotono.E		12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Miki.N	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Miki.N	
close		13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mio.I	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Miki.N		13:30 ~ 14:30 Waist Riku.I	close	
		close	15:00 ~ 16:00 Basic TOWA.s	16:30 ~ 17:30 Body Balance Kotono.E		close		
			17:30 ~ 18:30 Stretch & Conditioning Mio.I	close				
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Miki.N		18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s	18:00 ~ 19:00 Waist TOWA.s			close	18:00 ~ 19:00 jump to burn Miki.N	18:00 ~ 19:00 Basic Sakura.t
19:30 ~ 20:30 jump to burn Miki.N		19:30 ~ 20:30 Waist Natsukaze.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mio.I	19:30 ~ 20:30 Basic TOWA.s			19:30 ~ 20:30 Waist TOWA.s	
21:00 ~ 22:00 Waist TOWA.s		21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Mio.I	close			21:00 ~ 22:00 Waist TOWA.s	21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s

06/25	06/26	06/27	06/28	06/29	06/30	
木	金	土	日	月	火	
close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Miki.N	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Mio.I	close	10:30 ~ 11:30 Basic TOWA.s	
	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mio.I	12:00 ~ 13:00 jump to burn Miki.N	12:30 ~ 13:30 Basic TOWA.s		12:00 ~ 13:00 jump to burn Miki.N	
	13:30 ~ 14:30 Stretch & Conditioning Miki.N	13:30 ~ 14:30 Basic TOWA.s	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Mio.I		13:30 ~ 14:30 Waist TOWA.s	
	close	15:00 ~ 16:00 Waist Miki.N	16:30 ~ 17:30 Basic TOWA.s		close	close
		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Miki.N	close			
	18:00 ~ 19:00 Stretch & Conditioning Miki.N	18:00 ~ 19:00 Basic TOWA.s			close	18:00 ~ 19:00 Shape up waist Mio.I
	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Miki.N	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Mio.I	19:30 ~ 20:30 Back & Spine Mio.I			
	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Miki.N	21:00 ~ 22:00 Basic TOWA.s	close			21:00 ~ 22:00 Basic 未確定

👉 : 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。