

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
jump to burn		Pilates Barre	Beauty Conditioning	Basic		Waist	Body Balance
RENA.H		Kaho.Y	Kaho.Y	Rina.Y		Kanako.F	Kaho.Y
12:00 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Basic	Waist	Back & Arm		Hip & Leg	Beauty Conditioning
RENA.H		Rina.Y	Rina.Y	Momoko.N		Kanako.F	Kaho.Y
Close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Waist	Basic	Waist		Basic	Basic
		Kaho.Y	Rina.Y	Rina.Y		Rina.Y	Rina.Y
		Close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		Close	Close
	Pilates Barre		Back & Arm				
Kaho.Y	Momoko.N						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Waist	Back & Arm	Back & Arm	Basic		Back & Arm	Back & Arm	
Rina.Y	Momoko.N	Momoko.N	Rina.Y		Momoko.N	Momoko.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Basic			Basic	Hip & Leg	
Momoko.N	Kaho.Y	Rina.Y		Rina.Y	Kanako.F		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic	Body Balance	Back & Arm		Back & Arm	Waist		
Rina.Y	Kaho.Y	Momoko.N	Momoko.N	Kanako.F			

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16
木	金	土	日	月	火	水	木
Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	Close
	Back & Arm	Body Balance	Pre Basic		Pilates Barre	Basic	
	Momoko.N	Kaho.Y	Yuga.T		Kaho.Y	Rina.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Hip & Leg	Hip & Leg	Waist		Basic	Back & Arm	
	Kanako.F	Kanako.F	Kanako.F		Kaho.Y	Momoko.N	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Back & Arm	Basic	Pilates Barre		Back & Arm	Back & Arm	
	Momoko.N	Kaho.Y	Yuga.T		Momoko.N	Momoko.N	
	Close	Close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	Close	
Beauty Conditioning			Hip & Leg				
Kaho.Y			Kanako.F				
Close			Close				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	Close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Basic	Waist		Basic	Hip & Leg	Basic	
Kaho.Y	Rina.Y	Kanako.F		Rina.Y	Kanako.F	Kaho.Y	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	Close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Back & Arm	Hip & Leg			Waist	Back & Arm	Waist	
Momoko.N	Kanako.F		Kanako.F	Momoko.N	Kanako.F		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	Close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Beauty Conditioning	Basic		Hip & Leg	Waist	Body Balance		
Kaho.Y	Rina.Y	Kanako.F	Kanako.F	Kanako.F	Kaho.Y		

🟢：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。

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24	
金	土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	Close	10:30 ~ 11:30 Waist RENA.H	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	Close	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Momoko.N	
12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.F	12:00 ~ 13:00 Pilates Barre Kaho.Y	12:30 ~ 13:30 Body Balance Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoko.N	12:30 ~ 13:30 Basic Rina.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Kanao.F	
13:30 ~ 14:30 Body Balance Kaho.Y	13:30 ~ 14:30 Basic Rina.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Momoko.N		13:30 ~ 14:30 jump to burn RENA.H	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Momoko.N	
17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoko.N	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Kaho.Y	Close		17:30 ~ 18:30 Basic Rina.Y	17:30 ~ 18:30 Waist Kanao.F		17:30 ~ 18:30 Back & Arm Momoko.N	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg RENA.H
19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning Kaho.Y	Close			19:00 ~ 20:00 Back & Arm Momoko.N	19:00 ~ 20:00 Body Balance RENA.H		19:00 ~ 20:00 Pre Basic Yuga.T	19:00 ~ 20:00 Waist Kanao.F
20:30 ~ 21:30 Back & Arm Momoko.N				20:30 ~ 21:30 Basic Rina.Y	20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kanao.F		20:30 ~ 21:30 Pilates Barre Yuga.T	20:30 ~ 21:30 jump to burn RENA.H

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.Y	Close	10:30 ~ 11:30 jump to burn RENA.H	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Kanao.F	Close	10:30 ~ 11:30 Basic Rina.Y	
12:00 ~ 13:00 Basic Rina.Y	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Momoko.N		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Yuga.T	12:30 ~ 13:30 Back & Arm RENA.H		12:00 ~ 13:00 Waist Kanao.F	
13:30 ~ 14:30 Hip & Leg RENA.H	14:30 ~ 15:30 Waist Rina.Y		13:30 ~ 14:30 Body Balance RENA.H	17:30 ~ 18:30 Waist Rina.Y		17:30 ~ 18:30 Body Balance RENA.H	17:30 ~ 18:30 Basic Rina.Y
15:00 ~ 16:00 Basic Rina.Y	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Momoko.N		17:30 ~ 18:30 Pilates Barre Yuga.T	19:00 ~ 20:00 Basic Rina.Y		19:00 ~ 20:00 jump to burn RENA.H	17:30 ~ 18:30 Back & Arm RENA.H
17:30 ~ 18:30 Waist RENA.H	Close		20:30 ~ 21:30 Basic Rina.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Rina.Y		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kanao.F	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg Kanao.F
Close			20:30 ~ 21:30 Basic Rina.Y	20:30 ~ 21:30 Waist Rina.Y		20:30 ~ 21:30 Hip & Leg Kanao.F	20:30 ~ 21:30 Body Balance RENA.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時間前を切ったの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。