

| 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<br>Basic<br>CHIHRO.Y    | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>kana.K   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O  | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y          | close | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Rio.k     | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Barre<br>Rio.k |   |
| 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>kana.K  |       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Rio.k | 12:00 ~ 13:00<br>Waist<br>Rio.k            | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Spine<br>Cocono.H   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Rio.k | 12:30 ~ 13:30<br>Back & Arm<br>kana.K   |   |
| close                                 |       | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>kana.K    | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>kana.K      | 14:30 ~ 15:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y          |       | close                                      | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>kana.K   | close                                     |
|                                       |       | close                                   | 15:00 ~ 16:00<br>Pre Basic<br>Riri.O       | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Cocono.H |       |  |   |   |
|                                       |       |   | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg<br>kana.K       |   |       |  |   |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>jump to burn<br>Airi |       | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>kana.K   | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>CHIHRO.Y         | close                                       |       | close                                      | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>CHIHRO.Y      | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |
| 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>Airi    |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y      | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Rio.k |   |       |  | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>kana.K    | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y        |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>CHIHRO.Y    |       | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>kana.K    | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>CHIHRO.Y         |   |       |  | 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>CHIHRO.Y      | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Riri.O      |
|                                       |       |   |  |   |       |  |   |   |

| 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<br>Basic<br>CHIHRO.Y         | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y      | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>kana.K      | close | 10:30 ~ 11:30<br>Pre Basic<br>Airi      | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Spine<br>Rio.k    | close |                                       |   |
|       | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Cardio<br>Riri.O  | 12:00 ~ 13:00<br>Pilates Barre<br>Rio.k | 12:30 ~ 13:30<br>Pre Basic<br>Riri.O      |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>kana.K    | 12:30 ~ 13:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y        |       |                                       |   |
|       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y         | 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>Riri.O    | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>kana.K     |       | 13:30 ~ 14:30<br>Shape up waist<br>Airi |   |       |                                       |   |
|       | close                                      | 15:00 ~ 16:00<br>Basic<br>Riri.O        | 16:30 ~ 17:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |       |   |   |       |                                       |   |
|       |  | 17:30 ~ 18:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y      |   |       |   |   |       |                                       |   |
|       | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Airi         | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>kana.K   | close                                     |       | close                                   | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>Riri.O          |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>kana.K  | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |
|       | 19:30 ~ 20:30<br>jump to burn<br>Airi      | 19:30 ~ 20:30<br>Pre Basic<br>Riri.O    |   |       |   | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y    | 19:30 ~ 20:30<br>Hip & Leg<br>kana.K      |
|       | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Rio.k | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>kana.K    |   |       |   | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>kana.K | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Riri.O      |
|       |  |   |   |       |   |   |       |                                       |   |

🟢：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。

| 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<br>Back & Arm<br>kana.K | 10:30 ~ 11:30<br>Release&Strength<br>Misaki.E | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y        | close | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>kana.K  | 10:30 ~ 11:30<br>Back & Arm<br>kana.K     | close | 10:30 ~ 11:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y         |                                       |   |
| 12:00 ~ 13:00<br>Pre Basic<br>Riri.O  | 12:00 ~ 13:00<br>Shape up waist<br>Misaki.E   | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |       | 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>CHIHRO.Y    | 12:30 ~ 13:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |       | 12:00 ~ 13:00<br>Release&Strength<br>Rio.k |                                       |   |
| 13:30 ~ 14:30<br>Hip & Leg<br>kana.K  | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y            | 14:30 ~ 15:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y        |       | 13:30 ~ 14:30<br>Back & Arm<br>kana.K |   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y         |                                       |   |
| 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>CHIHRO.Y    | 15:00 ~ 16:00<br>jump to burn<br>Misaki.E     | 16:30 ~ 17:30<br>Hip & Leg<br>Riri.O      |       |                                       | 18:00 ~ 19:00<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |       | 18:00 ~ 19:00<br>Basic<br>CHIHRO.Y         | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>kana.K  | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Arm<br>kana.K   |
|                                       | close   | close                                     |       |                                       | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y        |       | 19:30 ~ 20:30<br>Waist<br>Rio.k            | 19:30 ~ 20:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y    | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Rio.k |
|                                       | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm<br>kana.K         |   |       |                                       | 21:00 ~ 22:00<br>Pre Basic<br>Riri.O      |       | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Rio.k | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>kana.K | 21:00 ~ 22:00<br>Hip & Leg<br>kana.K    |
| 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>Riri.O | close   |   |       |                                       |   |       |  |                                       |   |
| 21:00 ~ 22:00<br>Waist<br>CHIHRO.Y    |   |   |       |                                       |   |       |  |                                       |   |

| 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<br>Back & Spine<br>Rio.k     | 10:30 ~ 11:30<br>Hip & Leg<br>kana.K    | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y   | 10:30 ~ 11:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O | close | 10:30 ~ 11:30<br>Waist<br>CHIHRO.Y         |   |  |
| 12:00 ~ 13:00<br>Basic<br>Riri.O           | 12:30 ~ 13:30<br>jump to burn<br>Airi   |       | 12:00 ~ 13:00<br>Hip & Leg<br>kana.K | 12:30 ~ 13:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y        |       | 12:00 ~ 13:00<br>Back & Arm<br>kana.K      |   |  |
| 13:30 ~ 14:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O  | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm<br>kana.K   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y   |   |       | 13:30 ~ 14:30<br>Basic<br>CHIHRO.Y         |   |  |
| 15:00 ~ 16:00<br>Back & Arm<br>Rio.k       | 16:30 ~ 17:30<br>Shape up waist<br>Airi |       |                                      |   |       |  |   |  |
| 17:30 ~ 18:30<br>Release&Strength<br>Rio.k | close                                   |       |                                      | 18:00 ~ 19:00<br>Pre Basic<br>Riri.O      |       | 18:00 ~ 19:00<br>Hip & Leg<br>kana.K       | 18:00 ~ 19:00<br>Waist<br>CHIHRO.Y      | 18:00 ~ 19:00<br>Back & Spine<br>Rio.k     |
|  |   |       |                                      | 19:30 ~ 20:30<br>Back & Arm<br>kana.K     |       | 19:30 ~ 20:30<br>Release&Strength<br>Rio.k | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Barre<br>Rio.k | 19:30 ~ 20:30<br>Pilates Cardio<br>Riri.O  |
|  | close                                   |       |                                      | 21:00 ~ 22:00<br>Pilates Cardio<br>Riri.O |       | 21:00 ~ 22:00<br>Back & Arm<br>kana.K      | 21:00 ~ 22:00<br>Basic<br>CHIHRO.Y      | 21:00 ~ 22:00<br>Release&Strength<br>Rio.k |

👉 : 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。