

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
Pilates Barre Sayoko.k		Release&Strength non.k	Back & Spine Haruka.M	Back & Arm non.k		Basic asumi	jump to burn Haruka.M
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Beauty Conditioning Haruka.M		Waist Haruka.M	Release&Strength non.k	jump to burn non.k		Hip & Leg Sayoko.k	Basic asumi
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Pilates Cardio non.k	Waist Haruka.M	Hip & Leg Sayoko.k		Basic asumi	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	
			Pilates Cardio non.k	Basic asumi			
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Sayoko.k		Waist non.k	Basic asumi			Pre Basic non.k	Hip & Leg Sayoko.k
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic asumi	Back & Arm Sayoko.k	Shape up waist Haruka.M	Shape up waist Haruka.M		Pilates Cardio non.k		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Hip & Leg Sayoko.k	Pre Basic non.k	Beauty Conditioning Haruka.M		Back & Spine non.k	Pilates Barre Sayoko.k		

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			
	jump to burn Haruka.M	Hip & Leg Sayoko.k	Waist Haruka.M		Pilates Cardio non.k	Pre Basic non.k				
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30				
	Basic asumi	Beauty Conditioning Haruka.M	Basic asumi		Basic asumi	Back & Spine Sayoko.k				
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 14:30				
	Waist Haruka.M	Pilates Barre Sayoko.k	Back & Spine Sayoko.k		Release&Strength non.k	お試し見学会 Sayoko.k				
	15:00 ~ 15:30	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close		
	お試し見学会 Sayoko.k	Shape up waist Haruka.M	Release&Strength Haruka.M							
	close	close	close		17:30 ~ 18:30	close		close	close	
					Pre Basic non.k					
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Basic asumi				Back & Arm Sayoko.k	Shape up waist Haruka.M		Beauty Conditioning Haruka.M			
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				
Back & Spine non.k	Release&Strength Haruka.M			Back & Spine Haruka.M	Release&Strength non.k	Back & Arm Sayoko.k				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Hip & Leg non.k	Pilates Barre Sayoko.k			jump to burn Haruka.M	Basic asumi	Pilates Barre Haruka.M				

🟢：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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30								
Basic	Back&Arm	Basic		Basic	Release&Strength		Pilates Cardio								
asumi	Sayoko.k	asumi		Hina.E	Haruka.M		non.k								
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00								
Shape up waist	Basic	Pilates Cardio		Back&Arm	Pilates Barre		Basic								
Haruka.M	asumi	non.k		Sayoko.k	Haruka.M		asumi								
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30								
Beauty Conditioning	Hip&Leg	Basic		Waist			Back&Arm								
Haruka.M	Sayoko.k	asumi		Hina.E			non.k								
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close						
	Back&Spine	Pilates Barre													
Sayoko.k	Sayoko.k														
close															
16:30 ~ 17:00	17:30 ~ 18:30														
お試し見学会	Basic														
Sayoko.k	asumi														
18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				
Pilates Barre			Hip&Leg			Basic				Basic	Hip&Leg				
Sayoko.k			Sayoko.k			asumi				asumi	Sayoko.k				
19:30 ~ 20:30			close			close				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist										Pre Basic	jump to burn	Back&Spine	Basic		
Haruka.M										non.k	non.k	Sayoko.k	asumi		
21:00 ~ 22:00										close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip&Leg												Pilates Barre	Waist	Basic	Back&Spine
Sayoko.k												Sayoko.k	non.k	asumi	Sayoko.k

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	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30											
Basic	Beauty Conditioning		Beauty Conditioning	Basic		Release&Strength											
asumi	Haruka.M		Haruka.M	asumi		non.k											
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00											
Waist	Pre Basic		Basic	jump to burn		Pilates Barre											
non.k	non.k		asumi	Haruka.M		Sayoko.k											
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		close	13:30 ~ 14:30										
Pilates Cardio	Shape up waist		Shape up waist				Waist										
non.k	Haruka.M		Haruka.M				non.k										
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close				close	close	close								
Basic	Hip&Leg																
asumi	non.k																
close	close									close	close	close	close				
														17:30 ~ 18:30			
Back&Spine														16:30 ~ 17:00	お試し見学会		
non.k														Sayoko.k			
close		close			close									18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
														Pilates Barre	Pilates Cardio	Back&Spine	Basic
														Sayoko.k	non.k	non.k	asumi
														19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
														Release&Strength	Hip&Leg	Basic	Beauty Conditioning
														Haruka.M	Sayoko.k	asumi	Haruka.M
				21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00								21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
				Hip&Leg		Pre Basic								Back&Arm	jump to burn		
Sayoko.k				non.k		Sayoko.k								non.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。