

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	
Back & Arm		Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm		Back & Arm	Basic	
Haruna.O		Aya.M	mai.M	Haruna.O		Haruna.O	mai.M	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:30 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00
Basic		Back & Arm	Shape up waist	Beauty Conditioning		Basic	Back & Arm	
Mio.M		Haruna.O	Aya.M	Aya.M		Aya.M	Haruna.O	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Hip & Leg	Back & Arm		Back & Arm	Back & Arm	
		Aya.M	mai.M	Haruna.O		Haruna.O	Haruna.O	
		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	close
	Waist			Basic				
	Aya.M			Aya.M				
	17:30 ~ 18:30			Basic				
	mai.M							
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
	Pilates Barre	Back & Arm	Waist			Shape up waist	Hip & Leg	
mai.M	Haruna.O	Mio.M	mai.M			Aya.M		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30		
Hip & Leg	Basic	Back & Arm	Beauty Conditioning			Back & Arm		
Mio.M	Mio.M	Haruna.O	Aya.M			Haruna.O		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00		
Pre Basic	Back & Arm	Basic	Pre Basic			Waist		
mai.M	Haruna.O	Mio.M	mai.M			Aya.M		

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
	Beauty Conditioning	Basic	Hip & Leg		Basic	Back & Arm	
	Aya.M	Aya.M	Mio.M		Mio.M	Haruna.O	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00	
	Basic	Back & Arm	Waist		Hip & Leg	Basic	
	Mio.M	Haruna.O	mao.y		mai.M	Mio.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Shape up waist	Beauty Conditioning	Basic		Waist	Waist	
	Aya.M	Aya.M	Mio.M		Mio.M	Mio.M	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close	
Back & Arm			Waist				
Haruna.O			mao.y				
17:30 ~ 18:30			Waist				
Aya.M							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic	Back & Arm				Basic	Pre Basic	Waist
mai.M	Haruna.O				Ikumi.S	mai.M	Mio.M
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm	Waist				close	Waist	Shape up waist
Haruna.O	Mio.M				close	Aya.M	mai.M
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Barre	Back & Arm				Pilates Barre	Basic	Hip & Leg
mai.M	Haruna.O				Ikumi.S	mai.M	Mio.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 Basic Aya.M	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Aya.M	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist mao.y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre mai.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Mio.M			
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruna.O	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Haruna.O	12:30 ~ 13:30 Basic mai.M		12:00 ~ 13:00 Basic Mio.M	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Haruna.O		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Aya.M			
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Aya.M	13:30 ~ 14:30 Basic Aya.M	14:30 ~ 15:30 Back & Arm Haruna.O		13:30 ~ 14:30 Shape up waist mao.y	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Mio.M		
close	15:00 ~ 16:00 Back & Arm Haruna.O	16:30 ~ 17:30 Basic Mio.M		17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning Aya.M						
	close	close								
								18:00 ~ 19:00 Hip & Leg mai.M	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Aya.M	18:00 ~ 19:00 Basic Mio.M
19:30 ~ 20:30 Basic Mio.M	close	close		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Mio.M				19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Aya.M	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruna.O	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruna.O
21:00 ~ 22:00 Pre Basic mai.M				21:00 ~ 22:00 Basic Aya.M				21:00 ~ 22:00 Waist Mio.M	21:00 ~ 22:00 Basic mai.M	21:00 ~ 22:00 Shape up waist mai.M

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 Basic Mio.M	10:30 ~ 11:30 Beauty Conditioning Aya.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic mai.M	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Haruna.O	close	10:30 ~ 11:30 Basic Mio.M			
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Aya.M	12:30 ~ 13:30 Basic yuka.k		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Aya.M	12:30 ~ 13:30 Pre Basic mai.M		12:00 ~ 13:00 Pilates Barre mai.M			
13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M	14:30 ~ 15:30 Shape up waist Aya.M		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre mai.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Waist Mio.M		
15:00 ~ 16:00 Basic Aya.M	16:30 ~ 17:30 Waist yuka.k		17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mio.M						
close	close								
							18:00 ~ 19:00 Back & Arm Haruna.O	18:00 ~ 19:00 Beauty Conditioning Aya.M	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Haruna.O
close	close		19:30 ~ 20:30 Basic Aya.M				19:30 ~ 20:30 Back & Arm Haruna.O	19:30 ~ 20:30 Basic Aya.M	19:30 ~ 20:30 Pre Basic mai.M
			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Haruna.O				21:00 ~ 22:00 Basic Aya.M	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Haruna.O	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Aya.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。