

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

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