

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
Waist		Basic	Basic	Body Balance		Basic	Hip & Leg
nagisa.f		Ami.N	Rinako.M	sora		Ayu.N	Ayu.N
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Shape up waist		Body Balance	Hip & Leg	Basic		Release&Strength	Back & Spine
sora		Rinako.M	Ami.N	Ami.N		Rinako.M	Rinako.M
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Hip & Leg	Pre Basic	Back & Arm		Waist	Waist
		Ami.N	Rinako.M	未確定		Ayu.N	Ayu.N
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close
	Back & Arm		jump to burn				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Arm	Release&Strength	Pre Basic	close	17:30 ~ 18:30	Hip & Leg	Basic	
未確定	Rinako.M	Rinako.M		19:00 ~ 20:00	Ami.N	Ami.N	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Basic	Back & Arm	Waist		Basic	Body Balance	Back & Arm	
Ami.N	nagisa.f	Yuka.k		Rinako.M	未確定		
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Waist	Basic	Back & Arm	Waist	Basic	Hip & Leg		
Yuka.k	sora	Yuka.k	Yuka.k	Ami.N	Ami.N		

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
	Waist	Back & Arm	Hip & Leg		Hip & Leg	Back & Arm	
	Yuka.k	未確定	nagisa.f		Ami.N	Yuka.k	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Spine	Basic	Back & Arm		Back & Spine	Body Balance	
	Rinako.M	Ami.N	Yuka.k		Rinako.M	Rinako.M	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Back & Arm	Waist	Waist		Basic		
	未確定	Yuka.k	nagisa.f		Ami.N		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
Hip & Leg		Back & Arm					
Ami.N	Yuka.k						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm	Release&Strength		Waist	Hip & Leg	Release&Strength		
未確定	sora		nagisa.f	nagisa.f	Rinako.M		
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Hip & Leg	Basic			Basic	Waist	Basic	
Rinako.M	Ami.N	Ami.N	nagisa.f	Ami.N			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
jump to burn	Shape up waist	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Back & Spine		
sora	sora	Yuka.k	nagisa.f	Ami.N	Rinako.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								
Release&Strength Rinako.M	Waist Yuka.k	Back & Arm nagisa.f		Waist nagisa.f	Body Balance Rinako.M		Body Balance Rinako.M								
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00								
Back & Arm nagisa.f	Hip & Leg Ami.N	Waist Yuka.k		Release&Strength Rinako.M	Basic Ami.N		Waist Yuka.k								
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30								
Pre Basic Rinako.M	Back & Arm Yuka.k	Hip & Leg nagisa.f		Hip & Leg nagisa.f			Back & Spine Rinako.M								
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close						
	Basic Ami.N	Waist Yuka.k													
	close	close													
17:30 ~ 18:30										17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		
Back & Arm Yuka.k	close	close								Back & Arm Yuka.k	Waist nagisa.f	Hip & Leg Ami.N	Waist nagisa.f		
19:00 ~ 20:00												19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg nagisa.f												Body Balance Rinako.M	Back & Arm Yuka.k	Back & Spine Rinako.M	Back & Arm Yuka.k
20:30 ~ 21:30												20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Waist Yuka.k												Waist Yuka.k	Hip & Leg nagisa.f	Basic Ami.N	Hip & Leg nagisa.f

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 Ami.N	Hip & Leg nagisa.f		Body Balance Rinako.M	Basic Ami.N		Hip & Leg nagisa.f									
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00									
Back & Arm nagisa.f	Release&Strength Rinako.M		Back & Arm Ayu.N	Release&Strength Rinako.M		Basic Ami.N									
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30									
Basic Ami.N	Hip & Leg nagisa.f		Basic Ayu.N			Waist nagisa.f									
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	close							
Waist Yuka.k	Pre Basic Rinako.M														
close	close														
17:30 ~ 18:30									17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
Hip & Leg nagisa.f	close								close	Hip & Leg Ami.N	Back & Arm Yuka.k	Waist nagisa.f	Body Balance Rinako.M		
19:00 ~ 20:00												19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
close												Back & Spine Rinako.M	Basic Ami.N	Back & Arm Yuka.k	Hip & Leg nagisa.f
												20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
												Basic Ami.N	Back & Arm Yuka.k	Hip & Leg nagisa.f	Back & Spine Rinako.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。