

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 Cocomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaco.O	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nanaco.O	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Cocomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic miyu	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Nanaco.O	
12:30 ~ 13:30 Waist Rin.U		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.U	12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning miyu	12:30 ~ 13:30 Basic Rin.U		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nanaco.O	12:30 ~ 13:30 Pre Basic miyu	
close		13:30 ~ 14:30 Body Balance 未定	13:30 ~ 14:30 Basic Rin.U	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Nanaco.O		close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Nanaco.O	close
		close	15:00 ~ 16:00 Pilates Barre miyu	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Rin.U				
			17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Nanaco.O					
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg miyu		18:00 ~ 19:00 Release&Strength Cocomi.O	18:00 ~ 19:00 Basic Cocomi.O	close		close	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miyu	18:00 ~ 19:00 Basic Rin.U
19:30 ~ 20:30 jump to burn Cocomi.O		19:30 ~ 20:30 Pre Basic miyu	19:30 ~ 20:30 Waist Cocomi.O				19:30 ~ 20:30 Waist Cocomi.O	19:30 ~ 20:30 Body Balance Rin.U
21:00 ~ 22:00 Pre Basic miyu		21:00 ~ 22:00 Waist Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Nanaco.O				21:00 ~ 22:00 Basic Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Waist Cocomi.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 Pre Basic miyu	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Rin.U	10:30 ~ 11:30 Waist Cocomi.O	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg Nanaco.O	10:30 ~ 11:30 Basic Rin.U	close			
	12:00 ~ 13:00 jump to burn Cocomi.O	12:00 ~ 13:00 Release&Strength Cocomi.O	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Rin.U		12:00 ~ 13:00 Basic Rin.U	12:30 ~ 13:30 Hip & Leg Nanaco.O				
	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning miyu	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Cocomi.O	14:30 ~ 15:30 Basic Rin.U		close	13:30 ~ 14:30 Waist Rin.U				
	close	15:00 ~ 16:00 Basic Rin.U	16:30 ~ 17:30 jump to burn Cocomi.O							
		17:30 ~ 18:30 Body Balance Rin.U								
	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nanaco.O	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Nanaco.O	close		close	close		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Nanaco.O	18:00 ~ 19:00 Pilates Barre miyu	18:00 ~ 19:00 Basic miyu
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Nanaco.O	19:30 ~ 20:30 Basic Rin.U						19:30 ~ 20:30 jump to burn Cocomi.O	19:30 ~ 20:30 Pre Basic miyu	19:30 ~ 20:30 Release&Strength miyu
	21:00 ~ 22:00 Basic Rin.U	21:00 ~ 22:00 Waist Rin.U						21:00 ~ 22:00 Basic Cocomi.O	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Rin.U	21:00 ~ 22:00 Waist Rin.U

🟢：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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Pilates Barre miyu	Pre Basic miyu	Hip & Leg Nanaco.O		Back & Arm Nanaco.O	Release&Strength Cocomi.O		Hip & Leg Nanaco.O
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg Rin.U	jump to burn Cocomi.O	Basic Cocomi.O		jump to burn Cocomi.O	Basic Rin.U		Pre Basic miyu
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic Rin.U	Beauty Conditioning miyu	Pilates Barre miyu		Hip & Leg Nanaco.O		close	Back & Arm Nanaco.O
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
	Hip & Leg Nanaco.O	Release&Strength Cocomi.O					
close	close		close	close	close		close
	17:30 ~ 18:30						
	Back & Arm Nanaco.O						
18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm Cocomi.O		close		Body Balance Rin.U	Back & Arm Nanaco.O	jump to burn Cocomi.O	Waist miyu
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist Cocomi.O	close			Pre Basic miyu	Waist miyu	Hip & Leg Nanaco.O	Basic Rin.U
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pre Basic miyu				Waist Rin.U	Beauty Conditioning miyu	Basic Rin.U	Body Balance Rin.U

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30		10:30 ~ 11:30
Pilates Barre miyu	Waist Cocomi.O		Hip & Leg Rin.U	Basic Cocomi.O		Back & Arm Nanaco.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg Nanaco.O	Beauty Conditioning miyu		Waist Cocomi.O	Body Balance miyu		Basic Cocomi.O
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30			13:30 ~ 14:30
Basic Rin.U	jump to burn Cocomi.O		jump to burn Cocomi.O		close	Release&Strength Cocomi.O
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Back & Arm Nanaco.O	Pre Basic miyu			close		close
close		close	close	close		close
17:30 ~ 18:30						
Waist miyu						
	close					
close						
			18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
			Beauty Conditioning miyu	jump to burn Cocomi.O	Waist Cocomi.O	Basic Rin.U
			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
			Body Balance miyu	Back & Arm Nanaco.O	Basic Rin.U	Waist Rin.U
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
			Basic Rin.U	Hip & Leg Nanaco.O	Back & Arm Nanaco.O	Pilates Barre miyu

👉 : 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。