

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
jump to burn		Basic	Pre Basic	Hip & Leg		Animal Stretch	Hip & Leg
AKARI.n		yukika.s	mizuki.H	yukika.s		mizuki.H	yukika.s
12:00 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Waist		Animal Stretch	Waist	Basic		Hip & Leg	Pre Basic
Hinata.T		mizuki.H	Hinata.T	AKARI.n		yukika.s	mizuki.H
13:30 ~ 14:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Basic		Hip & Leg	Basic	Body Balance		Pre Basic	Body Balance
AKARI.n		yukika.s	AKARI.n	yukika.s		mizuki.H	yukika.s
close		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
			Back & Spine	jump to burn			
			mizuki.H	AKARI.n			
			16:30 ~ 17:30				
			Waist				
			Hinata.T				
			18:00 ~ 19:00				
			jump to burn				
			AKARI.n				
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Pre Basic	Back & Spine			Waist	Basic	
yukika.s	mizuki.H	mizuki.H			Hinata.T	AKARI.n	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00			19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	
Waist	jump to burn	Waist			Basic	jump to burn	
Hinata.T	AKARI.n	Hinata.T			yukika.s	AKARI.n	
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30			20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	
Hip & Leg	Shape up waist	Pre Basic			Body Balance	Waist	
yukika.s	mizuki.H	mizuki.H			yukika.s	Hinata.T	

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
	Back & Spine	Animal Stretch	Basic		Waist	Beauty Conditioning	
	mizuki.H	mizuki.H	yukika.s		Hinata.T	mizuki.H	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	
	Basic	Back & Arm	Beauty Conditioning		Basic	Waist	
	AKARI.n	AKARI.n	mizuki.H		AKARI.n	Hinata.T	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Shape up waist	Body Balance	Hip & Leg		Back & Arm	Animal Stretch	
	mizuki.H	yukika.s	yukika.s		AKARI.n	mizuki.H	
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close	
	Beauty Conditioning	Pre Basic					
	mizuki.H	mizuki.H					
	16:30 ~ 17:30						
	jump to burn						
	AKARI.n						
	18:00 ~ 19:00						
	Pre Basic						
	mizuki.H						
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close	close	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30
Waist	Body Balance				Beauty Conditioning	Hip & Leg	Pre Basic
Hinata.T	yukika.s				mizuki.H	AKARI.n	mizuki.H
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg	Back & Arm				Waist	Pre Basic	Waist
AKARI.n	AKARI.n				Hinata.T	mizuki.H	Hinata.T
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30				20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30
Basic	Hip & Leg				Body Balance	Pre Basic	Back & Arm
AKARI.n	yukika.s				mizuki.H	mizuki.H	AKARI.n

🟢：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 Pre Basic mizuki.H	10:30 ~ 11:30 Back&Arm AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg yukika.s	close	10:30 ~ 11:30 Basic AKARI.n	10:30 ~ 11:30 Body Balance yukika.s	close	10:30 ~ 11:30 Reset Flow yukika.s		
12:00 ~ 13:00 Hip & Leg AKARI.n	12:00 ~ 13:00 Basic mizuki.H	12:30 ~ 13:30 Back & Arm AKARI.n		12:00 ~ 13:00 Waist Hinata.T	12:00 ~ 13:00 Animal Stretch mizuki.H		12:00 ~ 13:00 Waist Hinata.T		
13:30 ~ 14:30 Back & Spine mizuki.H	13:30 ~ 14:30 jump to burn AKARI.n	14:30 ~ 15:30 Reset Flow yukika.s		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg AKARI.n	13:30 ~ 14:30 Reset Flow yukika.s		13:30 ~ 14:30 Basic yukika.s		
close	15:00 ~ 16:00 Body Balance yukika.s	16:30 ~ 17:30 jump to burn AKARI.n		close	close		close	close	close
	16:30 ~ 17:30 Waist Hinata.T	close							
	18:00 ~ 19:00 Reset Flow yukika.s								
	17:30 ~ 18:30 Waist Hinata.T								
19:00 ~ 20:00 Basic yukika.s	close	close		17:30 ~ 18:30 Body Balance mizuki.H	17:30 ~ 18:30 Waist Hinata.T		17:30 ~ 18:30 Basic yukika.s	17:30 ~ 18:30 Back & Arm AKARI.n	
20:30 ~ 21:30 Reset Flow yukika.s				19:00 ~ 20:00 Shape up waist mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Basic AKARI.n		19:00 ~ 20:00 Back & Arm AKARI.n	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg yukika.s	
close				20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n	20:30 ~ 21:30 Waist Hinata.T		20:30 ~ 21:30 Reset Flow yukika.s	20:30 ~ 21:30 jump to burn AKARI.n	

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 Body Balance yukika.s	10:30 ~ 11:30 Waist Hinata.T	close	10:30 ~ 11:30 Waist Hinata.T	10:30 ~ 11:30 Basic AKARI.n	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist mizuki.H		
12:00 ~ 13:00 Waist Hinata.T	12:00 ~ 13:00 Back & Spine mizuki.H		12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning mizuki.H	12:00 ~ 13:00 Waist Hinata.T		12:00 ~ 13:00 Back & Arm AKARI.n		
13:30 ~ 14:30 Reset Flow yukika.s	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg yukika.s		13:30 ~ 14:30 Pre Basic mizuki.H	13:30 ~ 14:30 Back & Arm AKARI.n		13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning mizuki.H		
15:00 ~ 16:00 Waist Hinata.T	16:30 ~ 17:30 Reset Flow yukika.s		close	close		close	close	close
16:30 ~ 17:30 Basic AKARI.n	close							
18:00 ~ 19:00 Hip & Leg AKARI.n								
close								
	19:00 ~ 20:00 Waist Hinata.T		19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning mizuki.H	19:00 ~ 20:00 Body Balance yukika.s		19:00 ~ 20:00 Waist Hinata.T		
	20:30 ~ 21:30 Back & Arm AKARI.n		20:30 ~ 21:30 Reset Flow yukika.s	20:30 ~ 21:30 Waist Hinata.T		20:30 ~ 21:30 Animal Stretch mizuki.H		

👉 : 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。