

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	
PreBasic		Waist	jump to burn	Shape up waist		Pilates Barre	Waist	
yumika.o		COCO.H	yukino	yukino		yumika.o	COCO.H	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Shape up waist		Back & Arm	Waist	Basic		Pilates Workout	Pilates Cardio	
yukino		Akie.T	yumika.o	COCO.H		yukino	yumika.o	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
		Basic	PreBasic	Pilates Barre		PreBasic	close	
		COCO.H	yumika.o	yumika.o		yumika.o		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
	Hip & Leg	Waist						
	yukino	COCO.H						
	17:30 ~ 18:30	close						
	Beauty Conditioning							
	yukino							
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Pilates Barre	Back & Arm		PreBasic		Waist			Basic
yumika.o	Akie.T		yumika.o		COCO.H		COCO.H	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Hip & Leg		Pilates Cardio	Beauty Conditioning		Back & Arm		
COCO.H	Akie.T		yumika.o	yukino		yukino		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Waist	Pilates Workout	Hip & Leg	Basic	Shape up waist				
yumika.o	yukino	Akie.T	COCO.H	yukino				

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
	Basic	Reset Flow	Hip & Leg		Beauty Conditioning	Back & Arm	
	COCO.H	yumika.o	Akie.T		yukino	Akie.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Waist	Back & Arm	Beauty Conditioning		Hip & Leg	Reset Flow	
	COCO.H	Akie.T	yukino		Akie.T	yumika.o	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Reset Flow	Basic	jump to burn		Back & Arm		
	yumika.o	COCO.H	yukino		Akie.T		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
Waist	Back & Arm						
COCO.H	Akie.T						
17:30 ~ 18:30	close						
Hip & Leg							
Akie.T							
18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00
Waist		Hip & Leg		Pilates Workout		Waist	Beauty Conditioning
Yumi.S		Akie.T		yukino		COCO.H	yukino
19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30		close		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow		Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Basic	
yumika.o		yukino	COCO.H		Akie.T	COCO.H	
21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
PreBasic	Back & Arm	Waist	Basic		Shape up waist		
yumika.o	Akie.T	COCO.H	COCO.H		yukino		

👉：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。

