

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	
Back & Arm		Back & Arm	Beauty Conditioning	Back & Arm		Pilates Barre	Pre Basic	
Maho.o		Maho.o	Mayu	Maho.o		Arisa.Y	Mayu	
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:00		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30
Basic		Waist	Back & Arm	Shape up waist		jump to burn	Beauty Conditioning	
Haruka.i		Arisa.Y	Maho.o	Mayu		Mayu	Arisa.Y	
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Back & Arm	Body Balance	Back & Arm		Waist	Waist	
		Maho.o	Mayu	Maho.o		Arisa.Y	Arisa.Y	
		close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		15:00 ~ 16:00	Release&Strength	close
	Waist		Release&Strength	Arisa.Y	Mayu			
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close				
Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm				
Maho.o	Maho.o	Maho.o	Maho.o	Maho.o				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00		
Pilates Cardio	Waist	Basic			Basic	Waist		
Mayu	Nako.T	Haruka.i			Haruka.i	Arisa.Y		
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30		
Waist	Basic	Pilates Barre			Back & Arm	Basic		
Nako.T	Haruka.i	Arisa.Y	Maho.o	Haruka.i				
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		
Release&Strength	Back & Arm	Basic	Basic	Basic	Basic	Basic		
Mayu	Nako.T	Haruka.i	Haruka.i	Haruka.i	Haruka.i	Haruka.i		

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	Back & Arm	Hip & Leg		Waist	Beauty Conditioning	
	Haruka.i	Maho.o	未定		Arisa.Y	Arisa.Y	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Back & Arm	Basic	Back & Arm		Release&Strength	jump to burn	
	Maho.o	Haruka.i	Maho.o		Mayu	Mayu	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	
	Hip & Leg	Pre Basic	Basic		Pilates Barre	close	
	未定	Mayu	Haruka.i		Arisa.Y		
	close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close		
Hip & Leg		Back & Arm					
未定		Maho.o					
17:30 ~ 18:30	close	close	close	close			
Shape up waist	Shape up waist	Shape up waist	Shape up waist	Shape up waist			
Mayu	Mayu	Mayu	Mayu	Mayu			
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Back & Arm				Back & Arm	Basic	Pilates Barre
Maho.o	Maho.o				Maho.o	Mika	Arisa.Y
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Pilates Barre	Beauty Conditioning				close	Pilates Cardio	Back & Arm
Arisa.Y	Arisa.Y	Haruka.i	Mika	Maho.o	Haruka.i		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Arm	Waist	Back & Arm	Back & Arm	Back & Arm	Shape up waist	Waist	
Maho.o	Arisa.Y	Arisa.Y	Maho.o	Maho.o	Mika	Mika	

📌：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		火	水	木	金		
10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maho.o	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Mayu	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Basic Haruka.i	close	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y		
12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Mika	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maho.o	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning Mayu		12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Maho.o		12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mayu	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Mayu	
13:30 ~ 14:30 Waist Mika	13:30 ~ 14:30 Waist Arisa.Y	14:30 ~ 15:30 Pilates Barre Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.i	13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.i		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Arisa.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Arisa.Y	
close	15:00 ~ 16:00 Shape up waist Mika	16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Mayu		close	close		close	close	
close	close	close		close	close		close	close	
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Mayu	close			18:00 ~ 19:00 Pre Basic Mayu	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maho.o		18:00 ~ 19:00 jump to burn Mayu	18:00 ~ 19:00 Basic Haruka.i	18:00 ~ 19:00 Body Balance Mayu
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	close			19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Basic Arisa.Y		19:30 ~ 20:30 Waist Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Mayu	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Maho.o
21:00 ~ 22:00 jump to burn Mayu	close			21:00 ~ 22:00 jump to burn Mayu	21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y		21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Mayu	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg 未定	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maho.o

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 Hip & Leg 未定	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuka.h	close	10:30 ~ 11:30 Waist Arisa.Y	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Maho.o	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg 未定		
12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Arisa.Y	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Arisa.Y		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Yuka.h	12:30 ~ 13:30 Body Balance Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maho.o	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Maho.o	
13:30 ~ 14:30 Shape up waist Mayu	14:30 ~ 15:30 Body Balance Yuka.h		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Arisa.Y	13:30 ~ 14:30 Pilates Barre Arisa.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.i	13:30 ~ 14:30 Basic Haruka.i	
15:00 ~ 16:00 Basic Haruka.i	16:30 ~ 17:30 Waist Arisa.Y		close	close		close	close	
close	close		close	close		close	close	
17:30 ~ 18:30 Pre Basic Mayu	close		close	close		close	close	
close	close		close	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maho.o		18:00 ~ 19:00 Back & Arm Maho.o	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg 未定	18:00 ~ 19:00 Waist Arisa.Y
close	close		close	19:30 ~ 20:30 Basic Haruka.i		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg 未定	19:30 ~ 20:30 Pilates Barre Arisa.Y	19:30 ~ 20:30 Pilates Cardio Mayu
close	close		close	21:00 ~ 22:00 Back & Arm Maho.o		21:00 ~ 22:00 Waist Arisa.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Haruka.i	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Arisa.Y

👉 : 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。