

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
Basic		Back & Arm	Waist	Pilates Barre		Basic	Shape up waist
Yuna.T		Asuka.K	Yuna.T	Asuka.K		Yuna.T	Asuka.K
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Back & Arm		Pilates Barre	Pre Basic	Hip & Leg		Waist	Basic
Asuka.K		Asuka.K	miku.I	SAKLM		Yuna.T	Yuna.T
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close
		Basic	Back & Arm	Back & Spine		Release&Strength	
		Yuna.T	Asuka.K	Asuka.K		Asuka.K	
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close	
	jump to burn	Basic					
Asuka.K	SAKLM						
17:30 ~ 18:30	close	close	close				
Waist							
Yuna.T							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pilates Barre	Basic	Body Balance			Basic	Back & Arm	
Asuka.K	SAKLM	miku.I			SAKLM	miku.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Beauty Conditioning	Shape up waist	Hip & Leg			jump to burn	Pre Basic	
SAKLM	Asuka.K	SAKLM	miku.I	miku.I			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Back & Spine	Hip & Leg	Waist			Pre Basic	Hip & Leg	
Asuka.K	SAKLM	miku.I	miku.I	SAKLM			

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	Basic	jump to burn		Hip & Leg	Waist	
	Asuka.K	Yuna.T	miku.I		SAKLM	Yuna.T	
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
	Pre Basic	Body Balance	Basic		Back & Spine	Hip & Leg	
	miku.I	miku.I	SAKLM		Asuka.K	SAKLM	
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
	Pilates Barre	Back & Spine	Back & Arm		Basic		
	Asuka.K	Asuka.K	miku.I		SAKLM		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
Waist	Hip & Leg						
Yuna.T	SAKLM						
17:30 ~ 18:30	close	close	close				
Pilates Barre							
Asuka.K							
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Beauty Conditioning	Waist			Back & Arm	Shape up waist	Back & Arm	
SAKLM	Yuna.T			未定	Asuka.K	miku.I	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Hip & Leg	Basic			Release&Strength	Basic	Waist	
SAKLM	Yuna.T	Asuka.K	Yuna.T	Yuna.T			
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	close	close	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	
Basic	Hip & Leg			Back & Arm	Pilates Barre	Pre Basic	
Yuna.T	SAKLM	未定	Asuka.K	miku.I			

🟢：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 Hip & Leg SAKI.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic miku.I	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg SAKI.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Asuka.K	10:30 ~ 11:30 Back & Spine Asuka.K	close	10:30 ~ 11:30 Waist Yuna.T		
12:00 ~ 13:00 Basic Yuna.T	12:00 ~ 13:00 Basic SAKI.M	12:30 ~ 13:00 jump to burn miku.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Asuka.K	12:30 ~ 13:30 Waist Yuna.T		12:00 ~ 13:00 Pre Basic miku.I		
13:30 ~ 14:30 Waist Yuna.T	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Asuka.K	14:30 ~ 15:30 Basic miku.I		13:30 ~ 14:30 Waist Yuna.T	close		13:30 ~ 14:30 Basic Yuna.T		
close	15:00 ~ 16:00 Hip & Leg SAKI.M	16:30 ~ 17:30 Beauty Conditioning SAKI.M		close			close	close	
	17:30 ~ 18:30 Back & Spine Asuka.K	close							
	18:00 ~ 19:00 Basic miku.I								18:00 ~ 19:00 jump to burn miku.I
19:30 ~ 20:30 Hip & Leg SAKI.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg SAKI.M			19:30 ~ 20:30 Body Balance miku.I			19:30 ~ 20:30 Basic Yuna.T	19:30 ~ 20:30 Basic SAKI.M	
21:00 ~ 22:00 jump to burn miku.I	close	close		21:00 ~ 22:00 Pre Basic miku.I			21:00 ~ 22:00 Hip & Leg SAKI.M	21:00 ~ 22:00 Waist Yuna.T	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning SAKI.M

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 Basic Yuna.T	10:30 ~ 11:30 Back & Arm miku.I	close	10:30 ~ 11:30 Waist miku.I	10:30 ~ 11:30 Basic SAKI.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Yuna.T						
12:00 ~ 13:00 Waist Yuna.T	12:30 ~ 13:30 Basic Yuna.T		12:00 ~ 13:00 Hip & Leg SAKI.M	12:30 ~ 13:30 jump to burn miku.I		12:00 ~ 13:00 Back & Arm miku.I						
13:30 ~ 14:30 Body Balance miku.I	14:30 ~ 15:30 jump to burn miku.I		13:30 ~ 14:30 Pre Basic miku.I	close		close	13:30 ~ 14:30 Pre Basic miku.I					
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Asuka.K	16:30 ~ 17:30 Waist Yuna.T		close				close	close	close			
17:30 ~ 18:30 jump to burn miku.I	close									close	close	close
close												
			18:00 ~ 19:00 Shape up waist Asuka.K				18:00 ~ 19:00 Basic Yuna.T	18:00 ~ 19:00 Waist Yuna.T	18:00 ~ 19:00 Hip & Leg SAKI.M			
	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning SAKI.M		19:30 ~ 20:30 Back & Spine Asuka.K				19:30 ~ 20:30 Basic Yuna.T	19:30 ~ 20:30 Release&Strength Asuka.K				
	21:00 ~ 22:00 Basic Yuna.T		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Asuka.K				21:00 ~ 22:00 Body Balance miku.I	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Asuka.K				

👉 : 体験可能レッスン

👉 : クラフの種別およびインストラクターは各告知欄にて変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。