

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Beauty Conditioning	Pre Basic	Shape up waist	Basic		Back & Arm	Pilates Cardio	
Yuzuki	ayano.M	ayano.M	Misaki.J	Misaki.J		Renon.M	ayano.M	
12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	
Release&Strength	Back & Arm	jump to burn	Back & Arm	Hip & Leg		Beauty Conditioning	Hip & Leg	
Yuka.h	Yuzuki	ayano.M	Renon.M	Yuka.h		ayano.M	Yuka.h	
close	close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close	
		Back & Arm	Pre Basic	Waist		Pre Basic		
		Renon.M	Misaki.J	Nako.T		ayano.M		
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close		close		
		Waist	Back & Arm					
Nako.T	Renon.M							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Back & Spine	Back & Arm	Hip & Leg				Waist	Back & Arm	
ayano.M	Yuzuki	Yuka.h				Nako.T	Yuzuki	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg	Basic	Back & Arm			Back & Arm	Pre Basic		
Yuka.h	Yuka.h	Yuzuki	Yuzuki	Misaki.J				
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Beauty Conditioning	Body Balance	Basic			Shape up waist	Waist		
ayano.M	Yuka.h	Yuka.h	Misaki.J	Nako.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	
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	
Back & Arm	Basic	Release&Strength	Beauty Conditioning		Basic	Waist	Pre Basic	
Renon.M	ayano.M	Misaki.J	ayano.M		Yuka.h	Nako.T	Misaki.J	
12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:30 ~ 13:30	
Basic	Waist	Basic	Back & Arm		Waist	Body Balance	Back & Arm	
ayano.M	Nako.T	Yuka.h	Renon.M		Nako.T	未確定	Renon.M	
close	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		close	13:30 ~ 14:30	close	
	Back & Spine	Waist	Pre Basic			jump to burn		
	ayano.M	Nako.T	Misaki.J			Misaki.J		
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	close			close		
	Back & Arm	Waist						
Yuzuki	Nako.T							
17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	close	close		17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30	
Body Balance	Basic				Beauty Conditioning	Pre Basic	Back & Arm	
Yuka.h	Yuka.h				ayano.M	ayano.M	Yuzuki	
19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				close	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00
Hip & Leg	Release&Strength			Basic			Shape up waist	Body Balance
未確定	Yuka.h	Yuka.h	Yuka.h	Misaki.J	Yuka.h			
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	close	close	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Basic	Back & Arm			Pilates Cardio	Back & Arm	Hip & Leg		
Yuka.h	Renon.M	ayano.M	Yuzuki	Yuka.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 Shape up waist Misaki.J	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Spine ayano.M	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio ayano.M	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuzuki	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Yuka.h			
12:00 ~ 13:00 Pre Basic Misaki.J	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio ayano.M	12:30 ~ 13:30 Basic Yuka.h		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Renon.M	12:30 ~ 13:30 Back & Spine ayano.M	12:30 ~ 13:30 Beauty Conditioning ayano.M	12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.h			
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuzuki	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Renon.M	14:30 ~ 15:30 Waist Nako.T		13:30 ~ 14:30 Pre Basic ayano.M	close	close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Arm Yuzuki		
17:30 ~ 18:30 jump to burn ayano.M	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning ayano.M	16:30 ~ 17:30 Back & Arm Renon.M		17:30 ~ 18:30 Shape up waist Misaki.J				17:30 ~ 18:30 Back & Arm Renon.M	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg Misaki.J	17:30 ~ 18:30 Waist Nako.T
	17:30 ~ 18:30 Waist Nako.T	close		19:00 ~ 20:00 Back & Arm Yuzuki				19:00 ~ 20:00 jump to burn Misaki.J	19:00 ~ 20:00 Waist Nako.T	19:00 ~ 20:00 Pre Basic Misaki.J
	19:00 ~ 20:00 Basic Yuka.h			20:30 ~ 21:30 Back & Spine ayano.M				20:30 ~ 21:30 Basic Misaki.J	20:30 ~ 21:30 Waist Nako.T	20:30 ~ 21:30 Pre Basic Misaki.J

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 Yuka.h	10:30 ~ 11:30 Basic ayano.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic 未確定	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Yuzuki	10:30 ~ 11:30 Pilates Cardio ayano.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic ayano.M			
12:00 ~ 13:00 Waist Nako.T	12:30 ~ 13:30 Release&Strength Misaki.J		12:00 ~ 13:00 Shape up waist Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Pre Basic Misaki.J	12:30 ~ 13:30 Back & Arm Renon.M	12:00 ~ 13:00 Waist Nako.T			
13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning ayano.M	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg ayano.M		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg 未確定	close	close	close	13:30 ~ 14:30 Back & Spine ayano.M		
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Renon.M	16:30 ~ 17:30 Shape up waist Misaki.J		17:30 ~ 18:30 Pre Basic Misaki.J				17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 未確定	17:30 ~ 18:30 Waist Nako.T	17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.h
17:30 ~ 18:30 Body Balance Yuka.h	close		19:00 ~ 20:00 Beauty Conditioning ayano.M				19:00 ~ 20:00 Waist Nako.T	19:00 ~ 20:00 Basic 未確定	19:00 ~ 20:00 jump to burn Misaki.J
close			20:30 ~ 21:30 Pilates Cardio ayano.M				20:30 ~ 21:30 Basic 未確定	20:30 ~ 21:30 Body Balance 未確定	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Yuka.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。