

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		10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Waist	Beauty Conditioning	Animal Stretch	Beauty Conditioning	Pilates Cardio		Waist	Reset Flow
A.I.O	Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F	chihiro.m		A.I.O	Miyu.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
jump to burn	Pre Basic	Back & Arm	Reset Flow	Waist		Animal Stretch	Back & Spine
A.I.O	Etsuko.F	Kihiro.K	Miyu.H	A.I.O		chihiro.m	Miyu.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Pilates Barre	Back & Arm	Basic	Back & Arm	Basic		Hip & Leg	Back & Arm
Etsuko.F	Kihiro.K	Miyu.H	Kihiro.K	chihiro.m		MIOKO.T	MIOKO.T
			15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30			
			Release&Strength	jump to burn			
			Miyu.H	A.I.O			
			16:30 ~ 17:30				
			Basic				
			Etsuko.F				
			18:00 ~ 19:00				
			Hip Punch				
			Miyu.H				
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00				18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Animal Stretch	Hip & Leg	Waist				Back & Arm	Pilates Barre
chihiro.m	MIOKO.T	A.I.O				Kihiro.K	chihiro.m
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Basic	Waist	Hip & Leg				Shape up waist	Beauty Conditioning
chihiro.m	chihiro.m	MIOKO.T				Etsuko.F	Etsuko.F
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Beauty Conditioning	Pilates Barre	jump to burn				Pre Basic	Waist
Etsuko.F	chihiro.m	A.I.O				Etsuko.F	A.I.O

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Pre Basic	Shape up waist	Back & Arm	jump to burn	Pre Basic	Waist	Animal Stretch
Miyu.H	Etsuko.F	Etsuko.F	Kihiro.K	A.I.O	Etsuko.F	A.I.O	chihiro.m
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Hip & Leg	Pilates Barre	Back & Arm	Animal Stretch	Basic	Hip & Leg	Release&Strength	Back & Arm
MIOKO.T	Etsuko.F	Kihiro.K	Miyu.H	Etsuko.F	MIOKO.T	mami	Kihiro.K
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Release&Strength	jump to burn	Pre Basic	Back & Spine	Waist	Beauty Conditioning	Hip Punch	Basic
Miyu.H	A.I.O	Etsuko.F	Miyu.H	A.I.O	Etsuko.F	mami	chihiro.m
		15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30				
		Waist	Hip & Leg				
		A.I.O	MIOKO.T				
		16:30 ~ 17:30					
		Back & Arm					
		Kihiro.K					
		18:00 ~ 19:00					
		jump to burn					
		A.I.O					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00					18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic	Shape up waist					Back & Arm	Hip Punch
chihiro.m	yui					Kihiro.K	Miyu.H
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30					19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Reset Flow	Basic					Pilates Barre	Back & Spine
Miyu.H	yui					chihiro.m	Miyu.H
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00					21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Pilates Cardio	Hip & Leg					Animal Stretch	Hip & Leg
chihiro.m	MIOKO.T					chihiro.m	MIOKO.T

🌱：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。

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Back & Arm	Pilates Cardio	Reset Flow	Hip Punch	Back & Arm	Back & Spine	Basic	Beauty Conditioning
MIOKO.T	chihiro.m	Miyu.H	Miyu.H	Kihiro.K	Miyu.H	yui	Etsuko.F
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Shape up waist	Basic	Beauty Conditioning	Release&Strength	Basic	Reset Flow	Hip & Leg	Back & Spine
Etsuko.F	chihiro.m	Etsuko.F	Miyu.H	Etsuko.F	Miyu.H	MIOKO.T	Miyu.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
Hip & Leg	Shape up waist	Basic	Back & Arm	Pilates Barre	Back & Arm	Shape up waist	Pre Basic
MIOKO.T	Etsuko.F	Etsuko.F	MIOKO.T	Etsuko.F	Kihiro.K	yui	Etsuko.F
	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00				
	Back & Arm	Hip Punch	Animal Stretch				
	Kihiro.K	Miyu.H	Miyu.H				
close	16:30 ~ 17:30		16:30 ~ 17:30				
	Beauty Conditioning		Hip & Leg				
	Etsuko.F		MIOKO.T				
	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00				
	Hip & Leg		Waist				
	Etsuko.F		A.I.O				
18:00 ~ 19:00		close		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Basic				Back & Spine	Beauty Conditioning	jump to burn	Waist
chihiro.m				mami	Etsuko.F	A.I.O	chihiro.m
19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Animal Stretch	close		close	Pre Basic	Animal Stretch	Pilates Barre	Pilates Cardio
chihiro.m				Etsuko.F	chihiro.m	chihiro.m	Miyu.H
21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Waist				Hip Punch	Hip & Leg	Back & Arm	Release&Strength
A.I.O				mami	MIOKO.T	A.I.O	Miyu.H

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Hip Punch	Release&Strength	Shape up waist	Pilates Cardio	Back & Arm	Pilates Barre	Waist
Miyu.H	Miyu.H	Etsuko.F	NORIK.A.H	Kihiro.K	chihiro.m	A.I.O
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00
Pilates Barre	Shape up waist	Hip & Leg	Pilates Barre	Waist	Basic	jump to burn
Etsuko.F	Etsuko.F	MIOKO.T	chihiro.m	chihiro.m	chihiro.m	A.I.O
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
jump to burn	Pre Basic	Beauty Conditioning	Basic	Animal Stretch	Back & Arm	Pre Basic
A.I.O	Etsuko.F	Etsuko.F	NORIK.A.H	chihiro.m	Kihiro.K	Etsuko.F
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30					
Hip & Leg	Reset Flow					
MIOKO.T	Miyu.H					
16:30 ~ 17:30						
Basic		close	close	close	close	close
Etsuko.F						
18:00 ~ 19:00						
Animal Stretch						
Miyu.H						
	close					
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
	Pilates Cardio	Hip Punch	Basic	Hip & Leg	Back & Arm	
	chihiro.m	mami	yui	MIOKO.T	MIOKO.T	
	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
	Back & Arm	Release&Strength	Reset Flow	Waist	Shape up waist	
	MIOKO.T	mami	yui	A.I.O	Etsuko.F	
	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
	Basic	Animal Stretch	Back & Arm	jump to burn	Hip & Leg	
	chihiro.m	chihiro.m	Kihiro.K	A.I.O	MIOKO.T	

👉 : 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。