

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 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 jump to burn	10:30 ~ 11:30 Waist	close	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Pre Basic
Ami.i		Riku.I	Kotono.E	TOWA.s		Elly	Elly
12:00 ~ 13:00 Waist		12:00 ~ 13:00 Basic	12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:00 Body Balance		12:00 ~ 13:00 Waist	12:30 ~ 13:00 jump to burn
TOWA.s		TOWA.s	ayumi.o	Atsuko.a		TOWA.s	Mio.I
close		13:30 ~ 14:30 Waist	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	14:30 ~ 15:30 Basic		13:30 ~ 14:30 Pilates Barre	close
		Riku.I	Kotono.E	TOWA.s		Elly	
		15:00 ~ 16:00 Basic	16:30 ~ 17:30 Back & Arm	close		close	
		Ami.i	Atsuko.a				
17:30 ~ 18:30 Hip & Leg		ayumi.o	close	close			
18:00 ~ 19:00 Back & Spine		18:00 ~ 19:00 Waist				18:00 ~ 19:00 Back & Arm	18:00 ~ 19:00 Basic
Mio.I	TOWA.s	Mio.I			Ami.i	TOWA.s	
19:30 ~ 20:30 Basic	19:30 ~ 20:30 Back & Arm	19:30 ~ 20:30 Basic			19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Basic	
Ami.i	ayumi.o	Ami.i	TOWA.s	Ami.i			
21:00 ~ 22:00 jump to burn	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Shape up waist	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Waist			
Mio.I	Ami.i	Mio.I	Ami.i	TOWA.s			

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 Body Balance	10:30 ~ 11:30 Hip & Leg	10:30 ~ 11:30 Basic	close	10:30 ~ 11:30 Basic	10:30 ~ 11:30 Back & Spine	close
	Atsuko.a	Elly	Ami.i		Ami.i	Mio.I	
	12:00 ~ 13:00 Waist	12:00 ~ 13:00 Basic	12:30 ~ 13:00 Back & Spine		12:00 ~ 13:00 Shape up waist	12:30 ~ 13:00 Beauty Conditioning	
	TOWA.s	Ami.i	Mio.I		Mio.I	Mio.I	
	13:30 ~ 14:30 Back & Arm	13:30 ~ 14:30 Shape up waist	14:30 ~ 15:30 Basic		13:30 ~ 14:30 Basic	close	
	Atsuko.a	Elly	Ami.i		Ami.i		
	15:00 ~ 16:00 Basic	16:30 ~ 17:30 jump to burn	close		close		
	Ami.i	Mio.I					
	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning	Mio.I	close		close		
	18:00 ~ 19:00 Basic	18:00 ~ 19:00 Back & Spine				18:00 ~ 19:00 Waist	
Ami.i	Mio.I	TOWA.s		Ami.i		Elly	
19:30 ~ 20:30 jump to burn	19:30 ~ 20:30 Waist	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning		19:30 ~ 20:30 Waist		19:30 ~ 20:30 Basic	
Kotono.E	TOWA.s	Mio.I	TOWA.s	TOWA.s			
21:00 ~ 22:00 Body Balance	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning	21:00 ~ 22:00 Waist	21:00 ~ 22:00 Basic	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg			
Kotono.E	Mio.I	Mio.I	TOWA.s	Elly			

🟢：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。

