

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 Hip & Leg Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rena.M	10:30 ~ 11:30 jump to burn Rena.M	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Waist Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Basic Rena.M		
12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K		12:00 ~ 13:00 Waist Manami.H	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K		12:00 ~ 13:00 Basic Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Shiho.Y		
13:30 ~ 14:30 Waist Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Manami.H	13:30 ~ 14:30 Shape up waist Asuka.H	14:30 ~ 15:30 Hip & Leg Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Asuka.H	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M		
close		close	close	15:00 ~ 16:00 Beauty Conditioning Rena.M		16:30 ~ 17:30 Basic Risuzu.K	close	close	close
				16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Asuka.H		close			
				18:00 ~ 19:00 Back & Arm Risuzu.K					
				18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M					
19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu.K		19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H	19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y	close		19:30 ~ 20:30 Basic Risuzu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H		
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M		21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Asuka.H			21:00 ~ 22:00 Back & Arm Risuzu.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.H		

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 Back & Arm Risuzu.K	10:30 ~ 11:30 Release&Strength Rena.M	10:30 ~ 11:30 Waist Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Asuka.H	10:30 ~ 11:30 Waist Manami.H	close			
	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 Pilates Cardio Manami.H	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Rena.M		12:00 ~ 13:00 Waist Asuka.H	12:00 ~ 13:00 Pre Basic Shiho.Y				
	13:30 ~ 14:30 Beauty Conditioning Rena.M	13:30 ~ 14:30 Waist Shiho.Y	14:30 ~ 15:30 Pre Basic Shiho.Y		13:30 ~ 14:30 Basic Risuzu.K	13:30 ~ 14:30 Pilates Cardio Manami.H				
	close	close	close		15:00 ~ 16:00 Pilates Barre Rena.M	16:30 ~ 17:30 Body Balance Rena.M		close	close	close
					16:30 ~ 17:30 Pre Basic Shiho.Y	close				
					18:00 ~ 19:00 Hip & Leg Manami.H					
					18:00 ~ 19:00 Pilates Barre Asuka.H					
	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 jump to burn Rena.M	close		close	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu.K		19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Waist Asuka.H	
	21:00 ~ 22:00 jump to burn Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Pre Basic Shiho.Y				21:00 ~ 22:00 Pre Basic Shiho.Y		21:00 ~ 22:00 Back & Arm Risuzu.K	21:00 ~ 22:00 Shape up waist Asuka.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週間前迄にお願ひしております。  
 ・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 Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.M	10:30 ~ 11:30 Body Balance Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.K	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre nana.m	close	10:30 ~ 11:30 Basic Risuzu.K					
12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K	12:00 ~ 13:00 Basic Risuzu.K	12:30 ~ 13:00 Hip & Leg 未定		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rena.M	12:00 ~ 13:00 Basic nana.m		12:00 ~ 13:00 Back & Arm Risuzu.K					
13:30 ~ 14:30 Basic Risuzu.K	13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rena.M	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Rena.M		13:30 ~ 14:30 Back & Arm Risuzu.K	13:30 ~ 14:30 Shape up waist airi.t		13:30 ~ 14:30 Hip & Leg Asuka.H					
15:00 ~ 16:00 Back & Arm Rena.M	16:30 ~ 17:30 Basic 未定	close		close	close		close	close				
16:30 ~ 17:30 Hip & Leg Asuka.H	close											
18:00 ~ 19:00 Shape up waist Asuka.H												
18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M									18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm Risuzu.K	18:00 ~ 19:00 Waist Asuka.H	18:00 ~ 19:00 Pre Basic Shiho.Y
19:30 ~ 20:30 Pre Basic Shiho.Y									19:30 ~ 20:30 Body Balance Rena.M	19:30 ~ 20:30 Hip & Leg Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Shiho.Y	19:30 ~ 20:30 Shape up waist Asuka.H
21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M									21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Shiho.Y	21:00 ~ 22:00 Basic Risuzu.K	21:00 ~ 22:00 Basic Asuka.H	21:00 ~ 22:00 Waist Shiho.Y

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 Risuzu.K	10:30 ~ 11:30 Back & Arm Shiho.Y	close	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Shiho.Y	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Rena.M	close	10:30 ~ 11:30 Waist Shiho.Y						
12:00 ~ 13:00 Shape up waist Shiho.Y	12:00 ~ 13:00 Hip & Leg Nami.M		12:00 ~ 13:00 Release&Strength Rena.M	12:00 ~ 13:00 jump to burn Rena.M		12:00 ~ 13:00 Basic Asuka.H						
13:30 ~ 14:30 Back & Arm Risuzu.K	14:30 ~ 15:30 Basic Risuzu.K		13:30 ~ 14:30 Waist Rena.M	13:30 ~ 14:30 Basic Risuzu.K		13:30 ~ 14:30 jump to burn Asuka.H						
15:00 ~ 16:00 Hip & Leg 未定	16:30 ~ 17:30 Pilates Barre Nami.M		close	close		close	close	close				
16:30 ~ 17:30 Basic 未定	close											
18:00 ~ 19:00 Waist Shiho.Y												
close									18:00 ~ 19:00 Waist Shiho.Y	18:00 ~ 19:00 Pilates Cardio Manami.H	18:00 ~ 19:00 jump to burn Rena.M	18:00 ~ 19:00 Body Balance Rena.M
									19:30 ~ 20:30 Back & Arm Risuzu.K	19:30 ~ 20:30 Waist Manami.H	19:30 ~ 20:30 Basic Risuzu.K	19:30 ~ 20:30 Back & Arm Rena.M
									21:00 ~ 22:00 Basic Risuzu.K	21:00 ~ 22:00 Hip & Leg Nami.M	21:00 ~ 22:00 Pilates Barre Rena.M	21:00 ~ 22:00 Basic Risuzu.K

👉: 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。