

10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07	10/08			
木	金	土	日	月	火	水	木			
close	10:30 ~ 11:30 Waist 🌱 Kanao.F	10:30 ~ 11:30 Reset Flow Kaho.Y	10:30 ~ 11:30 Basic 🌱 Momoko.N	close	10:30 ~ 11:30 Pilates Barre Kaho.Y	close	close			
	12:00 ~ 13:00 jump to burn RENA.H	12:00 ~ 13:00 Back & Arm 🌱 Momoko.N	12:30 ~ 13:30 Pilates Barre Kaho.Y		12:00 ~ 13:00 Basic 🌱 RENA.H					
	13:30 ~ 14:30 Pre Basic 🌱 Kanao.F	13:30 ~ 14:30 Waist 🌱 Kaho.Y	14:30 ~ 15:30 Back & Arm 🌱 Momoko.N		13:30 ~ 14:30 Release&Strength Rina.Y					
	close	15:00 ~ 16:00 Basic 🌱 Momoko.N	16:30 ~ 17:30 Body Balance Kaho.Y		15:00 ~ 16:00 Back & Arm 🌱 RENA.H					
		close	close		close			14:00 ~ 15:00 Body Balance RENA.H		
								15:30 ~ 16:30 Basic 🌱 Rina.Y		
								17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Rina.Y		
	17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Rina.Y	17:30 ~ 18:30 Basic 🌱 Rina.Y	17:30 ~ 18:30 Beauty Conditioning 🌱 Kaho.Y		close			17:30 ~ 18:30 Waist 🌱 Rina.Y	18:00 ~ 19:00 Back & Arm 🌱 RENA.H	17:30 ~ 18:30 Hip & Leg 🌱 RENA.H
	19:00 ~ 20:00 Body Balance Kaho.Y	19:00 ~ 20:00 Hip & Leg 🌱 RENA.H	close					close	19:30 ~ 20:30 Basic 🌱 Rina.Y	19:00 ~ 20:00 Basic 🌱 Rina.Y
	20:30 ~ 21:30 Basic 🌱 Rina.Y	20:30 ~ 21:30 Release&Strength Rina.Y							21:00 ~ 22:00 Pilates Barre RENA.H	20:30 ~ 21:30 Body Balance RENA.H

10/09	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	jump to burn		Pre Basic 🌱	Waist 🌱		Body Balance
Rina.Y	Kanako.F	RENA.H		Kanako.F	Rina.Y		Kaho.Y
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Hip & Leg 🌱	Reset Flow	Waist 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱		Basic 🌱
Kanako.F	Kaho.Y	Rina.Y		RENA.H	Kanako.F		Rina.Y
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
Waist 🌱	Pre Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Hip & Leg 🌱			Reset Flow
Rina.Y	Kanako.F	Kanako.F		Kanako.F			Kaho.Y
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Beauty Conditioning 🌱	Basic 🌱					
	Kaho.Y	Rina.Y					
	close	close					
17:30 ~ 18:30				17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30		17:30 ~ 18:30
jump to burn				Waist 🌱	close		Pre Basic 🌱
RENA.H				Kanako.F			Basic 🌱
19:00 ~ 20:00	close	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	
Waist 🌱		Body Balance	Hip & Leg 🌱	Reset Flow		Waist 🌱	
Kanako.F		RENA.H	Kanako.F	Kaho.Y	Rina.Y		
20:30 ~ 21:30		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30		
Pre Basic 🌱	close	close	Release&Strength	jump to burn	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	
Kanako.F			Rina.Y	RENA.H	Momoko.N	Kanako.F	

🌱：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時間前を切ったの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。

スケジュール

更新

10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24			
土	日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Pilates Barre	Waist 🌿		Hip & Leg 🌿	Pre Basic 🌿		jump to burn	Body Balance			
RENA.H	Rina.Y		RENA.H	Kanako.F		RENA.H	RENA.H			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Waist 🌿	Body Balance		Basic 🌿	Back & Arm 🌿		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿			
Rina.Y	RENA.H		Rina.Y	RENA.H		Kaho.Y	Momoko.N			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
jump to burn	Back & Arm 🌿		Pilates Barre			Back & Arm 🌿	Hip & Leg 🌿			
RENA.H	Momoko.N		RENA.H			RENA.H				
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Basic 🌿	Release&Strength			Beauty Conditioning 🌿						
Rina.Y	Rina.Y			Momoko.N						
close	close			close				close	close	close
			17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30	17:30 ~ 18:30			
		Back & Arm 🌿	Reset Flow		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿	Waist 🌿			
RENA.H		Kaho.Y	Rina.Y	Kanako.F	Rina.Y	RENA.H				
close		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00	close				
		Waist 🌿	jump to burn	Basic 🌿	Body Balance					
		Rina.Y	RENA.H	Rina.Y	Kaho.Y					
		20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30					
		Beauty Conditioning 🌿	Basic 🌿	Waist 🌿	Basic 🌿					
Kaho.Y		Rina.Y	Kanako.F	Rina.Y						

スケジュール

10/25	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31			
日	月	火	水	木	金	土			
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30			
Back & Arm 🌿		Waist 🌿	Hip & Leg 🌿		Basic 🌿	Pre Basic 🌿			
Momoko.N		Kanako.F	Kanako.F		RENA.H	Kanako.F			
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
jump to burn		Release&Strength	Reset Flow		Waist 🌿	jump to burn			
RENA.H		Rina.Y	Kaho.Y		Rina.Y	RENA.H			
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Basic 🌿		Pre Basic 🌿			Body Balance	Waist 🌿			
Momoko.N		Kanako.F			RENA.H	Rina.Y			
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00		
Hip & Leg 🌿							Hip & Leg 🌿		
RENA.H			RENA.H						
close			close				close	close	
									17:30 ~ 18:30
		Beauty Conditioning 🌿			Basic 🌿	Back & Arm 🌿			Beauty Conditioning 🌿
	Kaho.Y	Rina.Y		RENA.H	Kaho.Y				
	19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00		19:00 ~ 20:00	19:00 ~ 20:00				
Basic 🌿	Hip & Leg 🌿	Reset Flow	Basic 🌿	close					
Rina.Y	Kanako.F	Kaho.Y	Rina.Y						
20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30	20:30 ~ 21:30						
Pilates Barre	Waist 🌿	Basic 🌿	Back & Arm 🌿						
Kaho.Y	Rina.Y	RENA.H	Kaho.Y						

・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。

- ・レッスンの開始時刻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。

※時間がキリマンビルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限となります。