

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	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	close	close
	Pre Basic 🌱	Body Balance	jump to burn		Pre Basic 🌱		
	nana.f	Sana.H	Sana.H		Hiroyo.M		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00		
	Back & Arm 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		Pilates Workout		
	Nanami.H	nana.f	Riho.s		nana.f		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	14:00 ~ 15:00	
	Shape up waist	Basic 🌱	Waist 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Waist 🌱	
	nana.f	Sana.H	Sana.H		nana.f	Sana.H	
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	15:00 ~ 16:00	
Beauty Conditioning 🌱			Basic 🌱	Waist 🌱	Hip & Leg 🌱		
nana.f			Riho.s	Sana.H	Riho.s		
close			close	close	close		
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30	close	17:30 ~ 18:30	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Pre Basic 🌱	Beauty Conditioning 🌱	Hip & Leg 🌱		Body Balance	Basic 🌱	Back & Arm 🌱	
nana.f	nana.f	nana.f		Sana.H	Sana.H	Riho.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	close		close	close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Hip & Leg 🌱	jump to burn					Shape up waist	Basic 🌱
Hiroyo.M	Sana.H					nana.f	Riho.s
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	
Pilates Workout	Basic 🌱		Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱			
nana.f	Sana.H			Riho.s	Nana		

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
Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Pilates Workout		Basic 🌱	Hip & Leg 🌱		Waist 🌱
Riho.s	Riho.s	nana.f		Miyu.Y	Nana		Sana.H
12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00
Basic 🌱	Hip & Leg 🌱	Back & Arm 🌱		Beauty Conditioning 🌱	Body Balance		jump to burn
Riho.s	nana.f	SHIORI.O		Nana	Sana.H		Sana.H
13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30
jump to burn	Back & Arm 🌱	Pre Basic 🌱		Back & Arm 🌱			Basic 🌱
Sana.H	Riho.s	nana.f		Miyu.Y			Riho.s
close	15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close			close
	Basic 🌱	Hip & Leg 🌱					
	Riho.s	SHIORI.O					
	close	close	close				
18:00 ~ 19:00				17:30 ~ 18:30		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Pre Basic 🌱				Shape up waist		close	Hip & Leg 🌱
nana.f				nana.f		close	Hiroyo.M
19:30 ~ 20:30				close	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Back & Arm 🌱	Hip & Leg 🌱	Basic 🌱	Shape up waist		Pre Basic 🌱		
Sana.H	Riho.s	Riho.s	nana.f		nana.f		
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00		
Shape up waist	jump to burn	Waist 🌱	Back & Arm 🌱	Pilates Workout			
nana.f	Sana.H	Sana.H	Riho.s	nana.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			
Hip & Leg 🍌	Basic 🍌		Back & Arm 🍌	Body Balance		Hip & Leg 🍌	Basic 🍌			
Riho.s	Sana.H		Riho.s	Sana.H		Hiroyo.M	Riho.s			
12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00			
Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Basic 🍌	Hip & Leg 🍌		Beauty Conditioning 🍌	Back & Arm 🍌			
Riho.s	Nana		KAEDE.s	Riho.s		nana.f	Sana.H			
13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30			
Waist 🍌	Back & Arm 🍌		Waist 🍌			Pre Basic 🍌	Hip & Leg 🍌			
Sana.H	Nana		KAEDE.s			nana.f	Riho.s			
15:00 ~ 16:00	16:30 ~ 17:30		close	close		close	close	15:00 ~ 16:00		
Back & Arm 🍌	Body Balance	Basic 🍌								
Riho.s	Sana.H	Riho.s								
close	close	close								
					17:30 ~ 18:30			17:30 ~ 18:30		
					jump to burn			Waist 🍌		
Sana.H	Sana.H									
close	close	close			19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
					Basic 🍌			Beauty Conditioning 🍌	Hip & Leg 🍌	Shape up waist
					Riho.s			nana.f	Hiroyo.M	nana.f
			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Body Balance	Shape up waist	jump to burn	Basic 🍌	close						
Sana.H	nana.f	Sana.H	Sana.H							

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 🟢		Pre Basic 🟢	jump to burn		Shape up waist	Hip & Leg 🟢		
Riho.s		nana.f	Sana.H		nana.f	nana.f		
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00		
Waist 🟢		Back & Arm 🟢	Basic 🟢		Hip & Leg 🟢	Waist 🟢		
nana.f		Hiroyo.M	Riho.s		Nanase.N	nana.f		
14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
Basic 🟢		Beauty Conditioning 🟢			Waist 🟢	Basic 🟢		
Riho.s		nana.f			Nanase.N	Sana.H		
16:30 ~ 17:30		close			close	close	15:00 ~ 16:00	
Pilates Workout	Shape up waist							
nana.f	nana.f							
close	18:00 ~ 19:00		18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00			18:00 ~ 19:00	17:30 ~ 18:30
	Hip & Leg 🟢		Pilates Workout	Back & Arm 🟢			Beauty Conditioning 🟢	Body Balance
	Riho.s		nana.f	Sana.H			nana.f	Sana.H
	19:30 ~ 20:30		19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	close
	Shape up waist		Body Balance	Waist 🟢			Basic 🟢	
	nana.f		Sana.H	KAEDE.s			Sana.H	
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00		21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				
Basic 🟢	Waist 🟢	Basic 🟢	Back & Arm 🟢					
Riho.s	nana.f	Sana.H	Riho.s					

※**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時間前を切つて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、翌月の予約可能回数に1回に制限されます。