

| 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<br>Back & Arm          | 10:30 ~ 11:30<br>Basic      | close                       | close                       | 10:30 ~ 11:30<br>Basic | 10:30 ~ 11:30<br>Beauty Conditioning | close |
|                                      | Ayu.N                                | SHIHO.Y                     |                             |                             | Sumire.T               | Sumire.T                             |       |
|                                      | 12:30 ~ 13:30<br>Beauty Conditioning | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg  |                             |                             | 12:30 ~ 13:30<br>Waist | 12:30 ~ 13:30<br>Hip & Leg           |       |
|                                      | Sumire.T                             | Ayu.N                       |                             |                             | Ayu.N                  | Ayu.N                                |       |
|                                      | close                                | 14:30 ~ 15:30<br>Back & Arm |                             |                             | close                  | close                                |       |
|                                      |                                      | SHIHO.Y                     |                             |                             |                        |                                      |       |
|                                      |                                      | 16:30 ~ 17:30<br>Basic      |                             |                             |                        |                                      |       |
|                                      |                                      | Ayu.N                       |                             |                             |                        |                                      |       |
|                                      |                                      |                             |                             |                             |                        |                                      |       |
|                                      | 16:00 ~ 17:00<br>Back & Arm          | 16:00 ~ 17:00<br>Hip & Leg  |                             |                             | close                  | 16:00 ~ 17:00<br>Sumire.T            |       |
| SHIHO.Y                              | Sumire.T                             | Sumire.T                    | SHIHO.Y                     |                             |                        |                                      |       |
| 17:30 ~ 18:30<br>Beauty Conditioning | 17:30 ~ 18:30<br>Basic               | 17:30 ~ 18:30<br>Basic      | 17:30 ~ 18:30<br>Back & Arm | 17:30 ~ 18:30<br>Hip & Leg  |                        |                                      |       |
| Sumire.T                             | SHIHO.Y                              | SHIHO.Y                     | Ayu.N                       | Ayu.N                       |                        |                                      |       |
| 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg           | 19:00 ~ 20:00<br>Waist               | 19:00 ~ 20:00<br>Hip & Leg  | 19:00 ~ 20:00<br>Basic      | 19:00 ~ 20:00<br>Back & Arm |                        |                                      |       |
| Ayu.N                                | Ayu.N                                |                             | Ayu.N                       | SHIHO.Y                     | SHIHO.Y                |                                      |       |

| 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         | close       | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30         | 10:30 ~ 11:30 | close                 | 10:30 ~ 11:30 |       |
| Hip & Leg 🏊           | Hip & Leg 🏊           |             | Basic 🏊               | Hip & Leg 🏊           | Basic 🏊       |                       | Waist 🏊       |       |
| Ayu.N                 | Sumire.T              |             | SHIHO.Y               | Sumire.T              | SHIHO.Y       |                       | Ayu.N         |       |
| 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30         |             | 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30         | 12:30 ~ 13:30 |                       | 12:30 ~ 13:30 |       |
| Basic 🏊               | Back & Arm 🏊          |             | Beauty Conditioning 🏊 | Back & Arm 🏊          | Waist 🏊       |                       | Back & Arm 🏊  |       |
| SHIHO.Y               | SHIHO.Y               |             | Sumire.T              | SHIHO.Y               | Ayu.N         |                       | SHIHO.Y       |       |
| close                 | 14:30 ~ 15:30         |             | 14:30 ~ 15:30         | close                 | close         |                       | close         | close |
|                       | Beauty Conditioning 🏊 |             | Back & Arm 🏊          |                       |               |                       |               |       |
|                       | Sumire.T              |             | SHIHO.Y               |                       |               |                       |               |       |
|                       | 16:30 ~ 17:30         |             | 16:30 ~ 17:30         |                       |               |                       |               |       |
|                       | Basic 🏊               | Hip & Leg 🏊 |                       |                       |               |                       |               |       |
|                       | SHIHO.Y               | Sumire.T    |                       |                       |               |                       |               |       |
| 16:00 ~ 17:00         | close                 | close       | 16:00 ~ 17:00         | 16:00 ~ 17:00         | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00         |               |       |
| Beauty Conditioning 🏊 |                       |             | Basic 🏊               | Beauty Conditioning 🏊 | Back & Arm 🏊  | Basic 🏊               |               |       |
| Sumire.T              |                       |             | SHIHO.Y               | Sumire.T              | SHIHO.Y       | SHIHO.Y               |               |       |
| 17:30 ~ 18:30         |                       |             | 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30         | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30         |               |       |
| Back & Arm 🏊          |                       |             | Waist 🏊               | Back & Arm 🏊          | Waist 🏊       | Hip & Leg 🏊           |               |       |
| SHIHO.Y               |                       |             | Ayu.N                 | Ayu.N                 | Ayu.N         | Ayu.N                 |               |       |
| 19:00 ~ 20:00         |                       |             | 19:00 ~ 20:00         | 19:00 ~ 20:00         | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00         |               |       |
| Basic 🏊               |                       |             | Beauty Conditioning 🏊 | Hip & Leg 🏊           | Basic 🏊       | Beauty Conditioning 🏊 |               |       |
| Sumire.T              |                       |             | Sumire.T              | Sumire.T              | SHIHO.Y       | Sumire.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。

## 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 | close               | close         | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30       | close         | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 |               |
| Basic         |                     |               | Waist         | Beauty Conditioning |               | Basic               | Back & Arm    |               |
| Ayu.N         |                     |               | Ayu.N         | Sumire.T            |               | Sumire.T            | SHIHO.Y       |               |
| 12:30 ~ 13:30 |                     |               | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30       |               | 12:30 ~ 13:30       | 12:30 ~ 13:30 |               |
| Hip & Leg     |                     |               | Basic         | Hip & Leg           |               | Hip & Leg           | Waist         |               |
| Sumire.T      |                     |               | Sumire.T      | Ayu.N               |               | Sumire.T            | Sumire.T      |               |
| 14:30 ~ 15:30 |                     |               | close         | close               |               | close               | close         | 14:30 ~ 15:30 |
| Back & Arm    |                     |               |               |                     |               |                     |               | Basic         |
| Ayu.N         |                     |               |               |                     |               |                     |               | SHIHO.Y       |
| 16:30 ~ 17:30 |                     |               |               |                     |               |                     |               | 16:30 ~ 17:30 |
| Waist         | Beauty Conditioning |               |               |                     |               |                     |               |               |
| Sumire.T      | Sumire.T            |               |               |                     |               |                     |               |               |
| close         | close               | close         | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00       | 16:00 ~ 17:00 | 16:00 ~ 17:00       | close         |               |
|               |                     |               | Hip & Leg     | Back & Arm          | Basic         | Back & Arm          |               |               |
|               |                     |               | Sumire.T      | SHIHO.Y             | SHIHO.Y       | SHIHO.Y             |               |               |
|               |                     |               | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30       |               |               |
|               |                     |               | Basic         | Waist               | Hip & Leg     | Beauty Conditioning |               |               |
|               |                     |               | Ayu.N         | Sumire.T            | Sumire.T      | Sumire.T            |               |               |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00       | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00       |               |                     |               |               |
| Back & Arm    | Basic               | Back & Arm    | Basic         |                     |               |                     |               |               |
| SHIHO.Y       | SHIHO.Y             | SHIHO.Y       | SHIHO.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                   |               |               |       |       |
| close         | close               | 10:30 ~ 11:30       | 10:30 ~ 11:30 | close | 10:30 ~ 11:30 | 10:30 ~ 11:30       |               |               |       |       |
|               |                     | Basic               | Back & Arm    |       | Back & Arm    | Waist               |               |               |       |       |
|               |                     | SHIHO.Y             | SHIHO.Y       |       | SHIHO.Y       | Ayu.N               |               |               |       |       |
|               |                     | 12:30 ~ 13:30       | 12:30 ~ 13:30 |       | 12:30 ~ 13:30 | 12:30 ~ 13:30       |               |               |       |       |
|               |                     | Beauty Conditioning | Waist         |       | Waist         | Beauty Conditioning |               |               |       |       |
|               |                     | Sumire.T            | Ayu.N         |       | Ayu.N         | Sumire.T            |               |               |       |       |
|               |                     | close               | close         |       | close         | close               | 14:30 ~ 15:30 | 14:30 ~ 15:30 |       |       |
|               |                     |                     |               |       |               |                     | Hip & Leg     | Hip & Leg     |       |       |
|               |                     |                     |               |       |               |                     | Ayu.N         | Ayu.N         |       |       |
|               |                     |                     |               |       |               |                     | 16:30 ~ 17:30 | 16:30 ~ 17:30 |       |       |
|               |                     |                     |               |       |               |                     | Basic         | Basic         |       |       |
|               |                     | close               | close         |       | close         | close               | Sumire.T      | Sumire.T      |       |       |
|               |                     |                     |               |       |               |                     | close         | close         | close | close |
|               |                     |                     |               |       |               |                     |               |               |       |       |
| Waist         | Basic               |                     |               |       |               |                     |               |               |       |       |
| Sumire.T      | SHIHO.Y             |                     |               |       |               |                     |               |               |       |       |
| 17:30 ~ 18:30 | 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30       | 17:30 ~ 18:30 |       |               |                     |               |               |       |       |
| Back & Arm    | Hip & Leg           | Beauty Conditioning | Hip & Leg     |       |               |                     |               |               |       |       |
| SHIHO.Y       | Ayu.N               | Sumire.T            | Ayu.N         |       |               |                     |               |               |       |       |
| 19:00 ~ 20:00 | 19:00 ~ 20:00       | 19:00 ~ 20:00       | 19:00 ~ 20:00 |       |               |                     |               |               |       |       |
| Basic         | Beauty Conditioning | Basic               | Waist         |       |               |                     |               |               |       |       |
| Ayu.N         | Sumire.T            | Ayu.N               | Sumire.T      |       |               |                     |               |               |       |       |

※レッスン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。