

05/01	05/02	05/03	05/04	05/05	05/06	05/07	05/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30 ~ 11:30 PRE ADVANCE (上級者) AYUKA	10:30 ~ 11:30 BACK & ARMS RYOKO	10:30 ~ 11:30 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	CLOSE	10:30 ~ 11:00 ABS (体験OK) SHION	10:30 ~ 11:30 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	CLOSE	10:30 ~ 11:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION
12:15 ~ 13:15 WAIST & BOOTY AYUKA	12:15 ~ 13:15 BOOTY & LEGS RYOKO	12:15 ~ 13:15 BASIC (体験OK) TINA		12:15 ~ 13:15 ADVANCE SHION	12:15 ~ 13:15 BOOTY & LEGS RYOKO		12:15 ~ 12:45 ABS (体験OK) SHION
13:15 ~ 13:45 お試し体験会	14:00 ~ 15:00 THE TRAINING AYUKA	14:00 ~ 14:30 BOOTY SHION		14:00 ~ 15:00 BACK & ARMS RYOKO	14:00 ~ 14:30 CHEST & BACK AYUKA		13:15 ~ 13:45 お試し体験会
CLOSE	15:45 ~ 16:45 BASIC (体験OK) TINA	15:45 ~ 15:45 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION		15:45 ~ 16:45 BOOTY & LEGS RYOKO	15:45 ~ 16:45 THE TRAINING COMING SOON		CLOSE
	17:30 ~ 18:00 CHEST & BACK AYUKA	17:30 ~ 18:30 FULL BODY BURN Lv.2 AYUKA		17:30 ~ 18:30 FULL BODY BURN Lv.1 SHION	17:30 ~ 18:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION		
	18:00 ~ 18:30 お試し体験会	CLOSE		CLOSE	CLOSE		
	17:30 ~ 18:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION						
19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE		19:15 ~ 20:15 BASIC (体験OK) TINA
21:00 ~ 21:30 ABS (体験OK) SHION							21:00 ~ 22:00 WAIST & BOOTY AYUKA

05/09	05/10	05/11	05/12	05/13	05/14	05/15	05/16						
土	日	月	火	水	木	金	土						
10:30 ~ 11:00 CHEST & BACK SHION	10:30 ~ 11:30 BASIC (体験OK) TINA	CLOSE	10:30 ~ 11:30 FULL BODY BURN Lv.1 SHION	10:30 ~ 11:30 ADVANCE SHION	CLOSE	10:30 ~ 11:30 BACK & ARMS RYOKO	10:30 ~ 11:30 WAIST & BOOTY AYUKA						
12:15 ~ 13:15 BOOTY & LEGS RYOKO	12:15 ~ 13:15 WAIST & BOOTY AYUKA		12:15 ~ 13:15 BASIC (体験OK) TINA	12:15 ~ 12:45 ABS (体験OK) SHION		12:15 ~ 12:45 ABS (体験OK) SHION	12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	12:15 ~ 13:15 FULL BODY BURN Lv.1 SHION					
14:00 ~ 15:00 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) AYUKA	14:00 ~ 15:00 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION		13:15 ~ 13:45 お試し体験会	CLOSE		CLOSE	CLOSE	13:15 ~ 13:45 お試し体験会	14:00 ~ 14:30 ABS (体験OK) SHION				
15:45 ~ 16:45 ADVANCE SHION	15:45 ~ 16:15 BOOTY SHION		CLOSE					CLOSE	CLOSE	CLOSE	15:45 ~ 16:45 PRE ADVANCE (上級者) AYUKA		
17:30 ~ 18:30 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	17:30 ~ 18:30 PRE ADVANCE (上級者) AYUKA										17:30 ~ 18:30 THE TRAINING AYUKA	17:30 ~ 18:30 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) AYUKA	17:30 ~ 18:30 FULL BODY BURN Lv.2 COMING SOON
CLOSE	CLOSE										19:15 ~ 20:15 BOOTY & LEGS RYOKO	19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO	19:15 ~ 20:15 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION
			21:00 ~ 21:30 CHEST & BACK AYUKA	21:00 ~ 21:30 PRE ADVANCE (上級者) AYUKA		21:00 ~ 21:30 BOOTY Natsuki							

・レッスンの説明と練習 15分+レッスン 45分となります。(CHEST&BACK/BOOTY/ABSはレッスン30分となります。)  
 ・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。

05/17	05/18	05/19	05/20	05/21	05/22	05/23	05/24													
日	月	火	水	木	金	土	日													
10:30 ~ 11:30 BOOTY & LEGS RYOKO	CLOSE	10:30 ~ 11:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION	10:30 ~ 11:30 BACK & ARMS RYOKO	CLOSE	10:30 ~ 11:30 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	10:30 ~ 11:30 PRE ADVANCE (上級者) AYUKA	10:30 ~ 11:00 BOOTY Natsuki													
12:15 ~ 12:45 ABS (体験OK) SHION		12:15 ~ 13:15 FULL BODY BURN Lv.1 SHION	12:15 ~ 12:45 BOOTY SHION		12:15 ~ 13:15 THE TRAINING AYUKA	12:15 ~ 12:45 BOOTY & LEGS RYOKO	12:15 ~ 13:15 FULL BODY BURN Lv.2 COMING SOON													
14:00 ~ 15:00 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION		13:15 ~ 13:45 お試し体験会	CLOSE		CLOSE	13:15 ~ 13:45 お試し体験会	14:00 ~ 14:30 CHEST & BACK AYUKA	14:00 ~ 15:00 BOOTY & LEGS RYOKO												
15:45 ~ 16:45 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA		CLOSE				CLOSE	CLOSE	CLOSE	15:45 ~ 16:45 WAIST & BOOTY COMING SOON	15:45 ~ 16:45 BACK & ARMS RYOKO										
17:30 ~ 18:30 ADVANCE SHION									CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA	17:30 ~ 18:30 THE TRAINING COMING SOON						
CLOSE													CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
																			17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA	17:30 ~ 18:00 ABS (体験OK) SHION
																			19:15 ~ 19:45 CHEST & BACK AYUKA	19:15 ~ 20:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA
																			21:00 ~ 22:00 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	21:00 ~ 22:00 BASIC (体験OK) TINA
																			17:30 ~ 18:30 WAIST & BOOTY COMING SOON	17:30 ~ 18:00 ABS (体験OK) SHION
	19:15 ~ 20:15 FULL BODY BURN Lv.2 COMING SOON			19:15 ~ 20:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA																
	21:00 ~ 22:00 BOOTY & LEGS RYOKO			21:00 ~ 22:00 BASIC (体験OK) TINA																
	21:00 ~ 22:00 BOOTY & LEGS RYOKO		21:00 ~ 22:00 BASIC (体験OK) TINA																	

05/25	05/26	05/27	05/28	05/29	05/30	05/31				
月	火	水	木	金	土	日				
CLOSE	10:30 ~ 11:30 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	10:30 ~ 11:30 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) AYUKA	CLOSE	10:30 ~ 11:30 WAIST & BOOTY COMING SOON	10:30 ~ 11:00 ABS (体験OK) SHION	9:30 ~ 11:30 REDY'S RUNNING CLUB				
	12:15 ~ 12:45 BOOTY Natsuki	12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA		12:15 ~ 13:15 FULL BODY BURN Lv.2 COMING SOON	12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) AYUKA	12:15 ~ 13:15 PRE ADVANCE (上級者) AYUKA				
	13:15 ~ 13:45 お試し体験会	13:15 ~ 13:45 お試し体験会		13:15 ~ 13:45 お試し体験会	14:00 ~ 15:00 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION	14:00 ~ 14:30 ABS (体験OK) SHION				
	CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		
									15:45 ~ 16:45 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) AYUKA	15:45 ~ 16:45 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION
									17:30 ~ 18:30 FULL BODY BURN Lv.1 SHION	17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA
									17:30 ~ 18:30 WAIST & BOOTY COMING SOON	17:30 ~ 18:00 BOOTY Natsuki
									19:15 ~ 20:15 FULL BODY BURN Lv.2 COMING SOON	19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO
									21:00 ~ 22:00 BOOTY & LEGS RYOKO	21:00 ~ 22:00 THE TRAINING COMING SOON
									17:30 ~ 18:30 CHEST & BACK AYUKA	17:30 ~ 18:00 BOOTY Natsuki
19:15 ~ 20:15 BASIC (体験OK) TINA			19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO							
21:00 ~ 22:00 ADVANCE AYUKA			21:00 ~ 22:00 THE TRAINING COMING SOON							

・レッスン 概算 16分+レッスン48分となります。(CHEST&BACK/BOOTY/ABSはレッスン30分となります)  
 ・クラスの曜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週間前迄にお申し立てしております。  
 ・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。