

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 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA	CLOSE	10:30 ~ 11:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) SHION	10:30 ~ 11:30 WAIST & BOOTY RYOKO	10:30 ~ 11:30 PRE ADVANCE (上級者) SHION	CLOSE	10:30 ~ 11:30 BOOTY & LEGS RYOKO	10:30 ~ 11:30 ADVANCE SHION		
12:15 ~ 13:15 FULL BODY BURN Lv.1 SHION		12:15 ~ 13:15 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	12:15 ~ 12:45 CHEST & BACK SHION	12:15 ~ 13:15 THE TRAINING Natsuki		12:15 ~ 13:15 BACK & ARMS RYOKO	12:15 ~ 13:15 BOOTY & LEGS RYOKO		
13:15 ~ 13:45 お試し体験会		13:15 ~ 13:45 お試し体験会	14:00 ~ 15:00 ADVANCE SHION	14:00 ~ 14:30 BOOTY Natsuki					
CLOSE		CLOSE	15:45 ~ 16:45 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA	15:45 ~ 16:45 BASIC (体験OK) TINA					
16:30 ~ 17:00 お試し体験会		16:30 ~ 17:00 お試し体験会	18:30 ~ 19:00 お試し体験会	18:30 ~ 19:00 お試し体験会					
17:30 ~ 18:00 ABS (体験OK) SHION		17:30 ~ 18:30 WAIST & BOOTY RYOKO	CLOSE	CLOSE		17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA	17:30 ~ 18:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA	17:30 ~ 18:00 BOOTY SHION
19:15 ~ 20:15 BOOTY & LEGS RYOKO		19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO				19:15 ~ 19:45 ABS (体験OK) SHION	19:15 ~ 20:15 BASIC (体験OK) TINA		
21:00 ~ 22:00 BACK & ARMS RYOKO		21:00 ~ 22:00 BOOTY & LEGS RYOKO				21:00 ~ 22:00 THE TRAINING SHION	21:00 ~ 22:00 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA		

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 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	10:30 ~ 11:30 ADVANCE SHION	10:30 ~ 11:30 WAIST & BOOTY RYOKO	CLOSE	10:30 ~ 11:30 BASIC (体験OK) TINA	10:30 ~ 11:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	CLOSE		
	12:15 ~ 12:45 ABS (体験OK) SHION	12:15 ~ 13:15 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	12:15 ~ 13:15 ADVANCE SHION		12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA	12:15 ~ 13:15 BASIC (体験OK) TINA			
	12:45 ~ 13:15 お試し体験会	14:00 ~ 15:00 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA	14:00 ~ 15:00 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON		13:15 ~ 13:45 お試し体験会	13:15 ~ 13:45 お試し体験会			
	CLOSE	15:45 ~ 16:45 BASIC (体験OK) TINA	15:45 ~ 16:45 FULL BODY BURN Lv.1 SHION						
	16:30 ~ 17:00 お試し体験会	18:00 ~ 18:30 お試し体験会	18:30 ~ 19:00 お試し体験会						
	17:30 ~ 18:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	CLOSE	CLOSE		17:30 ~ 18:00 CHEST & BACK SHION	17:30 ~ 18:30 BOOTY & LEGS RYOKO		17:30 ~ 18:00 ABS (体験OK) SHION	17:30 ~ 18:30 FULL BODY BURN Lv.1 SHION
	19:15 ~ 20:15 WAIST & BOOTY RYOKO				19:15 ~ 20:15 PRE ADVANCE (上級者) SHION	19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO			
	21:00 ~ 22:00 BACK & ARMS RYOKO				21:00 ~ 22:00 WAIST & BOOTY RYOKO	21:00 ~ 21:30 BOOTY SHION			

・レッスン 説明 & 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。

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 ~ 11:00 CHEST & BACK SHION	10:30 ~ 11:30 BACK & ARMS RYOKO	10:30 ~ 11:30 FULL BODY BURN Lv.1 SHION	CLOSE	10:30 ~ 11:30 THE TRAINING SHION	10:30 ~ 11:30 BASIC (体験OK) TINA	CLOSE	10:30 ~ 11:30 WAIST & BOOTY RYOKO					
12:15 ~ 13:15 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA	12:15 ~ 13:15 BOOTY & LEGS RYOKO		12:15 ~ 12:45 ABS (体験OK) SHION	12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA		12:15 ~ 13:15 BACK & ARMS RYOKO					
13:15 ~ 13:45 お試し体験会	14:00 ~ 15:00 FULL BODY BURN Lv.2 COMINGSOON	14:00 ~ 15:00 PRE ADVANCE (上級者) SHION		12:45 ~ 13:15 お試し体験会			13:15 ~ 13:45 お試し体験会					
CLOSE	15:45 ~ 16:45 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	15:45 ~ 16:45 BACK & ARMS RYOKO		CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	CLOSE			
	17:30 ~ 18:00 ABS (体験OK) SHION	17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA								CLOSE		
	18:00 ~ 18:30 お試し体験会											
	17:30 ~ 18:30 BASIC (体験OK) TINA											
19:15 ~ 20:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA												
21:00 ~ 22:00 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON										17:30 ~ 18:30 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	17:30 ~ 18:30 BOOTY & LEGS RYOKO	17:30 ~ 18:00 CHEST & BACK SHION
										19:15 ~ 20:15 WAIST & BOOTY RYOKO	19:15 ~ 20:15 PRE ADVANCE (上級者) SHION	19:15 ~ 20:15 THE TRAINING SHION
										21:00 ~ 22:00 FULL BODY BURN Lv.2 COMINGSOON	21:00 ~ 22:00 ADVANCE SHION	21:00 ~ 22:00 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA

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 FULL BODY BURN Lv.2 COMINGSOON	10:30 ~ 11:30 BOOTY & LEGS RYOKO	CLOSE	10:30 ~ 11:30 PRE ADVANCE (上級者) SHION	10:30 ~ 11:00 BOOTY Natsuki	CLOSE	10:30 ~ 11:30 BASIC (体験OK) TINA					
12:15 ~ 12:45 CHEST & BACK SHION	12:15 ~ 13:15 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA		12:15 ~ 12:45 CHEST & BACK SHION	12:15 ~ 13:15 FULL BODY BURN Lv.2 Natsuki		12:15 ~ 13:15 PRE ADVANCE (上級者) SHION					
14:00 ~ 15:00 WAIST & BOOTY RYOKO	14:00 ~ 15:00 BACK & ARMS RYOKO		12:45 ~ 13:15 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					
15:45 ~ 16:45 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	15:45 ~ 16:15 ABS (体験OK) SHION		CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	CLOSE			
17:30 ~ 18:30 PRE BASIC (初心者用)(体験OK) SHION	17:30 ~ 19:30 REDY'S RUNNING CLUB								16:30 ~ 17:00 お試し体験会	16:30 ~ 17:00 お試し体験会	16:30 ~ 17:00 お試し体験会
18:30 ~ 19:00 お試し体験会									17:30 ~ 18:30 WAIST & BOOTY RYOKO	17:30 ~ 18:30 KUBIRE WORKOUT (体験OK) TINA	17:30 ~ 18:30 BACK & ARMS RYOKO
CLOSE	CLOSE								19:15 ~ 20:15 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	19:15 ~ 20:15 BACK & ARMS RYOKO	19:15 ~ 20:15 WAIST & BOOTY RYOKO
									21:00 ~ 22:00 BOOTY & LEGS RYOKO	21:00 ~ 22:00 LEGS & LOWER ABS (体験OK) COMINGSOON	21:00 ~ 21:30 ABS (体験OK) SHION

・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)
 ・クラスの遅刻およびインストラクターは予定外に遅刻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週間前迄にお届けしております。
 ・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。