

	5月1日(金)	5月2日(土)	5月3日(日)	5月4日(月)	5月5日(火)	5月6日(水)	5月7日(木)	
9:00		9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★	9:00~10:00 BASIC2 山田 美佳 ★★	休館日	9:00~10:00 BASIC1 井田 英恵 ★		
9:30								
10:00								10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★
10:30	10:30~11:30 BASIC2 りさ ★★	10:30~11:30 BODY MAKE りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1+♪ ユウカ ★	10:30~11:30 BASIC1 ※ピラティスブロック使 用 山田 美佳 ★			10:30~11:30 ADVANCE 井田 英恵 ★★★	
11:00								
11:30								
12:00	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★	12:00~13:00 ADVANCE 山田 美佳 ★★★		12:00~12:45 BASIC2 w/ Jump Board Kamiya ★★		12:30~13:30 ヨガピラティス asami ★★
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								14:00~15:00 寒熱コンディショニング ※ピラティスブロック使 用 asami ★
14:30	14:30~15:30 やさしい BODY MAKE shione ★★		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BODY MAKE Kamiya ★★			14:30~15:30 UPPER BODY Kana ★	
15:00		15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★						
15:30								
16:00	16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★	16:00~17:00 LOWER BODY Keiko ★		16:00~17:00 BACK&ARMS Kana ★★		
16:30		16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★						
17:00								
17:30			17:30 閉館	17:30 閉館			17:30 閉館	
18:00		18:00 閉館						
18:30								18:30~19:30 BASIC2 takako ★★
19:00								
19:30	19:30~20:30 BASIC1 Kana ★							
20:00								
20:30							20:30~21:30 骨盤から整える BASIC PILATES takako ★	
21:00	21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★							
21:30								
22:00							22:00 閉館	
22:30	22:30 閉館				22:30 閉館			

※全てのレッスンは定員24名です。

※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。緊急代行等はLINEにて配信いたします。

※会員様のレッスン予約は不要です。

※チェックインはレッスン開始30分前から5分前までとなります。

5分前を過ぎてしまいますと、レッスン受講が出来かねますのでご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

	5月8日(金)	5月9日(土)	5月10日(日)	5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)
9:00		9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★					
9:30								
10:00					10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★	
10:30	10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★				
11:00								
11:30					11:30~12:30 HIP&LEGS Eri ★★			
12:00	12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★					
12:30						12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★	
13:00				13:00~14:00 BASIC1 chii ★				
13:30								
14:00								
14:30	14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		14:30~15:30 HIP&LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★	14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★	
15:00		15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★						
15:30								
16:00	16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★		16:00~17:00 WAIST Kana ★★			
16:30		16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★						
17:00								
17:30			17:30 閉館					
18:00		18:00 閉館						
18:30				18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★			18:30~19:30 BASIC2 takako ★★	
19:00					19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★		
19:30	19:30~20:30 BASIC1 Kana ★							
20:00								
20:30				20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★			20:30~21:30 LOWER BODY takako ★	
21:00	21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★				21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		
21:30								
22:00				22:00 閉館			22:00 閉館	
22:30	22:30 閉館				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館

休館日

《5月休館日のお知らせ》  
5日(火)15日(金)  
25日(月)31日(日)

	5月16日(土)	5月17日(日)	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
9:00	9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★						9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★
10:00				10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★		
10:30	10:30~11:30 WAIST Kamiya ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★				10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★
11:00				NEW! 45分レッスン				
11:30		45分レッスン		11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★				
12:00	12:00~13:00 BASIC1 Kamiya ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★			12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★	12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★
12:30								
13:00			13:00~14:00 BASIC1 chii ★					
13:30								
14:00				14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★		
14:30		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★				14:30~15:30 BASIC2 shione ★★	
15:00	15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★							15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★
15:30								
16:00		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★		16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★	
16:30	16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★							16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★
17:00								
17:30		17:30 閉館						
18:00	18:00 閉館							18:00 閉館
18:30			18:30~19:30 HIP & LEGS Kamiya ★★			NEW! 45分レッスン		
19:00				19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2 takako ★★		
19:30							19:30~20:30 BASIC1 Kana ★	
20:00								
20:30			20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★			20:30~21:30 LOWER BODY takako ★		
21:00				21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK & ARMS Kana ★★	
21:30								
22:00			22:00 閉館			22:00 閉館		
22:30				22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	

※全てのレッスンは定員24名です。

※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。緊急代行等はLINEにて配信いたします。

※会員様のレッスン予約は不要です。

※チェックインはレッスン開始30分前から5分前までとなります。

5分前を過ぎてしまいますと、レッスン受講が出来かねますのでご了承ください。

※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。

※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

《5月休館日のお知らせ》  
5日(火)15日(金)  
25日(月)31日(日)

	5月24日(日)	5月25日(月)	5月26日(火)	5月27日(水)	5月28日(木)	5月29日(金)	5月30日(土)	5月31日(日)	
9:00	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★	休館日					9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	休館日	
9:30									
10:00				10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★			
10:30	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★						10:30~11:30 BASIC1 りさ ★		10:30~11:30 WAIST りさ ★★
11:00				45分レッスン					
11:30	45分レッスン			11:30~12:15 HIP & LEGS Eri ★★					
12:00	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★						12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★		12:00~13:00 BASIC1 りさ ★
12:30					12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★			
13:00									
13:30									
14:00				14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★			
14:30	14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★						14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		
15:00									15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★
15:30									
16:00	16:00~17:00 BASIC1 Kana ★			16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		
16:30									16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★
17:00									
17:30	17:30 閉館								
18:00									18:00 閉館
18:30									
19:00				19:00~20:00 BODY MAKE 【タワー】 takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	45分レッスン 19:00~19:45 BASIC2 takako ★★			
19:30							19:30~20:30 BASIC1 Kana ★		
20:00									
20:30					20:30~21:30 LOWER BODY takako ★				
21:00			21:00~22:00 BASIC1 【タワー】 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK & ARMS Kana ★★			
21:30									
22:00					22:00 閉館				
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館	22:30 閉館		

	6月1日(月)	6月2日(火)	6月3日(水)	6月4日(木)	6月5日(金)	6月6日(土)	6月7日(日)	6月8日(月)	
9:00					休館日	9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★		
9:30									
10:00		10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 Kana ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★					
10:30	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★						10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	10:30~11:30 BODY MAKE 山田 美佳 ★★
11:00									
11:30		11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★							
12:00							12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★	
12:30			12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★					
13:00	13:00~14:00 BASIC1 chii ★								13:00~14:00 BASIC1 chii ★
13:30									
14:00		14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★					
14:30	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★							14:30~15:30 HIP&LEGS Kana ★★	14:30~15:30 BASIC2 chii ★★
15:00							15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★		
15:30									
16:00		16:00~17:00 WAIST Kana ★★							
16:30							16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★		
17:00									
17:30								17:30 閉館	
18:00							18:00 閉館		
18:30	18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★								18:30~19:30 HIP&LEGS Kamiya ★★
19:00		19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2【タワー】 takako ★★					
19:30									
20:00									
20:30	20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★			20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★				20:30~21:30 UPPER BODY Kamiya ★	
21:00		21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★						
21:30									
22:00	22:00 閉館			22:00 閉館				22:00 閉館	
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館				

- ※全てのレッスンは定員24名です。
- ※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。緊急代行等はLINEにて配信いたします。
- ※会員様のレッスン予約は不要です。
- ※チェックインはレッスン開始30分前から5分前までとなります。
- 5分前を過ぎてしまいますと、レッスン受講が出来かねますのでご了承ください。
- ※同日2本目のレッスンは1,980円(税込)、時間外利用料1,980円(税込)でご参加いただけます。
- ※【タワー】の表記があるレッスンはタワーを使用したレッスンです。

《6月休館日のお知らせ》  
5日(金)15日(月)  
25日(木)30日(火)

	6月9日(火)	6月10日(水)	6月11日(木)	6月12日(金)	6月13日(土)	6月14日(日)	6月15日(月)
9.00					9:00~10:00 LOWER BODY Kamiya ★	9:00~10:00 UPPER BODY ユウカ ★	
9.30							
10.00	10:00~11:00 STRETCH Eri ★	10:00~11:00 BASIC2 【タワー】 井田 英恵 ★★	10:00~11:00 UPPER BODY Kamiya ★				
10.30				10:30~11:30 BASIC1 りさ ★	10:30~11:30 WAIST りさ ★★	10:30~11:30 BASIC1 ユウカ ★	
11.00							
11.30	11:30~12:15 HIP&LEGS Eri ★★						
12.00				12:00~13:00 BODY MAKE りさ ★★	12:00~13:00 BASIC1 りさ ★	12:00~12:45 LOWER BODY Kana ★	
12.30		12:30~13:30 LOWER BODY asami ★	12:30~13:30 BASIC2 asami ★★				
13.00							
13.30							
14.00	14:00~15:00 UPPER BODY Kana ★	14:00~15:00 ADVANCE asami ★★★	14:00~15:00 BASIC1 asami ★				
14.30				14:30~15:30 BASIC2 shione ★★		14:30~15:30 HIP & LEGS Kana ★★	
15.00					15:00~16:00 STRETCH 【タワー】 keiko ★		
15.30							
16.00	16:00~17:00 WAIST Kana ★★			16:00~17:00 LOWER BODY shione ★		16:00~17:00 BASIC1 Kana ★	
16.30					16:30~17:30 BASIC2 【タワー】 keiko ★★		
17.00							
17.30						17:30 閉館	
18.00					18:00 閉館		
18.30							
19.00	19:00~20:00 BODY MAKE takako ★★	19:00~20:00 BASIC1 keiko ★	19:00~19:45 BASIC2【タワー】 takako ★★				
19.30				19:30~20:30 BASIC1 Kana ★			
20.00							
20.30			20:30~21:30 LOWER BODY 【タワー】 takako ★				
21.00	21:00~22:00 BASIC1 takako ★	21:00~22:00 BASIC2 keiko ★★		21:00~22:00 BACK&ARMS Kana ★★			
21.30							
22.00			22:00 閉館				
22.30	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館			22:30 閉館

休館日