

## 銀座店【12月1日～12月8日スケジュール】

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:00～10:45 Step to Burn Onri	定休日	10:30～11:30 Advance Onri	10:30～11:15 Waist Aiko		10:30～11:15 Pre Basic Onri	10:00～10:45 Glamorous Hip Mayu	10:00～10:45 Balance Advance Mizuki
11:30～12:15 Pre Basic Aiko		12:15～13:00 Waist Aiko	13:00～13:45 Hot Workout Mizuki		12:00～12:45 Basic Mayu	11:30～12:30 Advance Aiko	11:30～12:15 Waist&Hip Aiko
13:00～13:45 Balance NewMusic Onri		13:45～14:30 Waist&Hip Onri			13:30～14:15 Circuit Shape Step Onri	13:15～14:00 Pre Basic Mizuki	13:00～13:45 Legs Onri
14:30～15:15 Back&Arm Aiko						14:45～15:30 Abs Aiko	14:30～15:15 Pre Basic Mizuki
16:00～16:45 Beauty Body Onri						16:15～17:00 Back&chest Mizuki	16:00～16:45 Pilates×Yoga Aiko
17:30～18:15 Legs Aiko				17:00～17:45 Back&chest Aiko		17:45～18:30 Beauty Body Aiko	17:30～18:15 Power Beat Camp Onri
			18:00～18:45 Abs Mizuki	18:00～18:45 Hip Pump Onri	18:15～19:00 Back&Arm Onri	18:00～18:45 Pilates×Yoga Mizuki	
			19:30～20:15 Hot Workout Aiko	19:30～20:15 Basic Mayu	19:30～20:15 Glamorous Hip Mayu	19:30～20:15 Hip Pump Mizuki	
			21:00～21:45 Pre Basic Mizuki	21:00～21:45 Power Beat Camp Onri	20:45～21:30 Beauty Body Onri	21:00～21:45 Balance NewMusic Mizuki	

## 銀座店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:15 Basic Mayu	10:30～11:15 Back&chest Mizuki		10:30～11:15 Beauty Body Aiko	10:00～10:45 Circuit Shape Step Aiko	10:00～10:45 Waist Onri	定休日
	12:00～12:45 Back&Arm Onri	13:00～14:00 Special Lesson Onri		12:00～13:00 Advance Aiko	11:30～12:15 Pre Basic Onri	11:30～12:30 Special Lesson Mizuki	
	13:30～14:15 Glamorous Hip Mayu			13:45～14:30 Legs Mizuki	13:00～13:45 Waist Aiko	13:15～14:00 Hip Pump Aiko	
					14:30～15:15 Beauty Body Onri	14:45～15:30 Balance NewMusic Onri	
					16:00～16:45 Glamorous Hip Mayu	16:15～17:00 Hot Workout Mizuki	
			17:00～17:45 Beauty Body Onri		17:30～18:15 Waist&Hip Onri	17:45～18:30 Pre Basic Aiko	
		18:00～18:45 Waist Onri	18:00～18:45 Beauty Body Mizuki	18:15～19:00 Power Beat Camp Mizuki	18:00～18:45 Waist&Hip Mizuki		
		19:30～20:15 Pilates×Yoga Mizuki	19:30～20:15 Balance Advance Aiko	19:30～20:15 Abs Onri	19:30～20:15 Back&Arm Mizuki		
		21:00～22:00 Advance Mizuki	21:00～21:45 Step to Burn Aiko	21:00～21:45 Legs Mizuki	21:00～21:45 Basic Mayu		

・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。

👉: 初回様受講可能レッスン

2024年11月20日更新

銀座店【12月17日~12月24日スケジュール】

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:15	10:30~11:15		10:30~11:15	10:00~10:45	10:00~11:00	定休日	10:30~11:15
Balance Toki	Back&Arm Onri		Hip Pump Onri	Basic Mayu	Advance Mizuki		Waist Onri
12:00~12:45	13:00~13:45		12:00~12:45	11:30~12:15	11:45~12:30		12:00~12:45
Glamorous Hip Mayu	Beauty Body NewMusic Aiko		Pre Basic Onri	Balance Advance Aiko	Glamorous Hip Mayu		Balance Onri
13:30~14:15			13:30~14:15	13:00~13:45	13:15~14:00		13:30~14:15
Back&chest Toki			Pilates×Yoga Mizuki	Beauty Body NewMusic Mizuki	Waist&Hip Onri		Pre Basic Aiko
				14:30~15:30	14:45~15:30		
				Special Lesson Aiko	Step to Burn Mizuki		
				16:15~17:00	16:15~17:00		
				Abs Mizuki	Pre Basic Onri		
		17:00~17:45		17:45~18:30	17:45~18:30		
		Waist Onri		Balance Mizuki	Legs Onri		
18:00~18:45	18:00~18:45	18:15~19:00	18:00~18:45			18:00~19:00	
Beauty Body NewMusic Aiko	Power Beat Camp Toki	Back&Arm Aiko	Legs Toki			Advance Aiko	
19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15	19:30~20:15			19:45~20:30	
Circuit Shape Step Mizuki	Waist Onri	Step to Burn Toki	Hot Workout Mizuki			Hip Pump Toki	
21:00~21:45	21:00~22:00	20:45~21:30	21:00~21:45			21:15~22:00	
Hip Pump Aiko	Special Lesson Toki	Beauty Body NewMusic Toki	Waist&Hip Aiko			Beauty Body NewMusic Toki	

銀座店【12月25日~12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30~11:15		10:30~11:15	10:00~10:45	10:00~10:45	年末年始休業	年末年始休業
Glamorous Hip Mayu		Back&chest Toki	Balance Aiko	Step to Burn Onri		
13:00~13:45		12:00~12:45	11:30~12:15	11:30~12:15		
Back&Arm Onri		Hip Pump Toki	Pre Basic Onri	Abs Mizuki		
		13:30~14:15	13:00~13:45	13:00~13:45		
		Back&Arm Chihiro	Circuit Shape Step Mizuki	Basic Mayu		
			14:30~15:15	14:30~15:15		
			Back&chest Aiko	Hip Pump Mizuki		
			16:00~16:45	16:00~17:00		
			Waist&Hip Onri	Advance Onri		
	17:00~17:45		17:30~18:15	17:45~18:30		
	Pre Basic Mizuki		Power Beat Camp Mizuki	Hot Workout Mizuki		
18:00~19:00	18:15~19:00	18:00~18:45				
Special Lesson Toki	Abs Aiko	Waist&Hip Chihiro				
19:45~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30				
Beauty Body NewMusic Toki	Advance Mizuki	Special Lesson Mizuki				
21:15~22:00	21:00~21:45	21:15~22:00				
Balance Advance Mizuki	Pilates×Yoga Aiko	Balance Onri				

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付コールセンター】

専用ダイヤル : 0570-055-302

(受付時間 9 : 00~18 : 00)