

9月スケジュール

03-5412-2555 TEL受付時間 1400~2100

	月曜日 (Mon)			火曜日 (Tue)			水曜日 (Wed)			木曜日 (Thu)			金曜日 (Fri)			土曜日 (Sat)			日曜日 (Sun)		
	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI	Aスペース	Bスペース	MINI
9:00				9:00~10:00 朝フリボ			9:00~10:00 朝フリボ														
10:00							10:30~11:30 柔軟クラス TOMO														
11:00	11:00~12:00 ボール レベル1 TOMO	11:00~12:00 ボール レベル2 TOMO		10:30~11:30 エアリアルフープ レベル1 Mikity			11:15~12:15 ボール レベル2 YOKO		11:15~12:15 ボール レベル1 YOKO			10:30~11:30 ボール レベル2 YOKO	10:30~11:30 ボール レベル1 YOKO		10:30~11:30 ボール レベル2 PINOKO	10:30~11:30 ボール レベル1 PINOKO		10:30~11:45 ボール レベル2&3 KUMI			
12:00	NEW!! 12:30~13:15 Bungee Fitness TOMO			12:00~13:00 エアリアルフープ レベル1&2 MIKA			12:30~13:30 スピニングボール レベル1 YOKO					11:45~12:45 エキゾチックチェア 基礎 YOKO			11:45~12:45 ボール・ヒールクラス レベル1&2 YOKO		12:00~13:00 ボール レベル1 KUMI	12:10~13:10 ボール レベル2 KUMI	12:10~13:10 ボール レベル1 KUMI		
13:00				13:15~14:30 コントーション75分WS 入門~初級 NON			13:45~14:45 ボール・ヒール 基礎 (オールレベル) PINOKO					13:00~14:00 キッズボール PINOKO			13:00~14:00 キッズボール PINOKO			12:30~14:45 ボール レベル3&4 MOMOYO			
14:00	13:30~14:45 ボール レベル2&3 PINOKO			14:45~15:45 FREE POLE			14:45~16:00 スピニングボール レベル2以上 PINOKO					14:15~15:30 ボール レベル2&3 Pego(KASUMI)			14:30~16:00 PINOKO's WS PINOKO's Heals Style	11日のみ 14:30~16:00 北京オリンピック代表・洋館員による本格ストレッチ&トレーニングWS!	14:45~15:45 ボール レベル2 KUMI	15:00~16:00 EXOTIC FLOOR FLOW 基礎 MOMOYO	15:00~16:00 12・26日 ボール・ヒール基礎 (オールレベル) MOMOYO	15:00~16:00 12・26日 開館集中講座 TOMO	
15:00	15:00~16:00 スピニングボール レベル1 MOMOYO			16:00~17:00 EXOTIC FLOW (オールレベル) MOMOYO			16:15~17:30 ボール レベル2&3 YOKO					15:45~17:00 ボールトリック リクエスト (オールレベル) NISHIO			16:15~17:30 ボール レベル2&3 MOMOYO	16:15~17:15 キッズボール KUMI	16:15~17:15 エアリアルフープ レベル1 Mikity	16:15~17:15 ボール フロアフロー TOMO			
16:00	16:15~17:15 13・27日 ボール レベル3以上 (ヒール) MOMOYO	16:15~17:30 6・29日 ボール レベル3&4 MOMOYO					18:30~17:30 ボール レベル1&2 RIE		16:30~17:30 ボール レベル1&2 RIE			16:15~17:30 ボール レベル2&3 YOKO			17:45~18:45 ボール・ヒールクラス (スロームーブ) YOKO						
17:00																					
18:00																					
19:00	19:00~20:15 13・27日 ボール レベル2&3 AKI	19:00~20:15 6日のみ ボール レベル2&3 MOMOYO	19:10~20:10 8日のみ レベル1 AYA	19:15~20:30 EXOTIC FLOOR FLOW (アドバンス) MOMOYO		19:20~20:20 ボール レベル2 Pego(KASUMI)	19:30~20:30 Sexy movement (オールレベル) RIE		19:30~20:30 NEW!! 19:30~20:30 11・11・23日 WPOP 4th FLOOR 1025 Pego(KASUMI)		19:00~20:00 スピニングボール1 NISHIO	18:30~19:45 ボール レベル2&3 NISHIO	20:00~21:15 ボール レベル3&4 NISHIO		18:40~19:40 ボール レベル1&2 AYA	19:00~20:00 エキゾチックチェア 基礎 YOKO		18:00~19:15 ボール レベル2&3 Mikity			
20:00	20:30~21:30 13・27日 Sexy movement (オールレベル) AKI	6日20:30~21:30 20日18:00~19:00 Sexy movement (オールレベル) MOMOYO	20:45~21:45 ボール レベル2 AYA	20:45~22:00 ボール レベル2&3 MOMOYO		21:00~22:00 ボール レベル1 Pego(KASUMI)	20:45~22:00 1・15・29日 ボール レベル2&3 Pego(KASUMI)		19:30~20:30 8・22日 NEW!! 20:45~21:40 9・25日 WPOP 5th FLOOR 1025 Pego(KASUMI)		20:30~21:30 ※23のみ 18:00~19:00 ボール レベル2 RIE	20:30~21:30 ※23のみ 19:30~20:30 レベル1 RIE	21:30~22:30 ストレッチ 入門 NISHIO		20:10~21:10 ボール レベル1 AYA	20:15~21:45 YOKO WS!! CHAIR ACRO 11th YOKO					
21:00																					
22:00																					

👉...初心者マークのついているクラスはレベル1の生徒様でも受講可能なクラスです!

👉...星マークのついているクラスは“受け放題プラン”の生徒様が受講可能なクラスです!