

11月 週替わりレッスン

月曜					
6日		20日		27日	
スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ	2F HIITエリア	スタジオ	2F HIITエリア
11:00-11:45 シェイプアップ バレエ 星	11:00-11:45 HIIT サーキット 捧	11:00-11:45 バンジーフィットネス® 捧	11:00-11:45 シェイプアップ バレエ 星	11:00-11:45 シルクサスペンション 星	
20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧		20:15-21:00 シェイプキック &ミット 捧		20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	

火曜	
7日,21日	14日,28日
19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星
20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスペンション® 星

木曜	
2日,16日	9日
11:00-11:45 シルクサスペンション 星	11:00-11:45 ストレッチーズ® 星

金曜		
10日	17日	24日
19:30-20:15 機能改善ストレッチ 捧	19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧	19:30-20:15 バンジーフィットネス® 捧
20:25-21:10 バンジーフィットネス® 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	20:25-21:10 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧

日曜		
5日	12日	26日
	10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	10:15-11:00 シルクサスペンション® 星
	11:15-12:15 クラシックバレエ 星	11:15-12:15 クラシックバレエ 星
	12:15-12:45 ポアント (トシューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トシューズクラス) 星
フロントお手続き		
×	×	○

11/3 (金祝)
10:15-10:45 機能改善ストレッチ 捧
11:00-11:45 はじめてシェイプキック &ミット 捧

11/23 (木祝)
10:15-11:00 ZUMBA GOLD® 小黑

休講情報

11/11 (土), 11/25 (土) 12:30-13:15 TRX®は休講となります。 予めご確認をお願いいたします。
--

休館日

11/19 (日), 11/29 (水) 30 (木) は 休館日となっております。 予めご確認をお願いいたします。
--