12月 週替わりレッスン

日	月	火	水	木	金	土
11/29	11/30	1	2	3	4	5
11:30-12:45 クラシックバレエ 星		10:15-11:00 関節痛改善 ストレッチ 捧 11:15-12:00 関節痛改善 エクササイズ 捧				
		19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星	19:30-20:10 バランスボール エクササイズ 捧	2F 女性専用 19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤	20:00-21:00 格闘技クラス 捧	
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:10-20:50 シルクサスペンション 星	20:15-21:00 筋膜リリース (フォームローラー) 捧	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤		
6	7	8	9	10	11	12
11:30-12:45 クラシックバレエ 星		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙 11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙				
		19:30-20:30 クラシックバレエ 星	2F 女性専用 19:30-20:10 HOT 機能改善ストレッチ 捧 20:15-21:00 HOT 全身シェイプ 捧	2F 女性専用 19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤 20:30-21:15 HOT デトックスヨガ 小澤	19:30-20:00 筋膜リリース 捧 20:15-21:00 HIIT サーキット 捧	
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧					

13	14	15	16	17	18	19
11:30-12:45 クラシックバレエ 星		12:15-13:15 関節痛改善 エクササイズ 捧				
		19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	休講	2F 女性専用 19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤	19:30-20:10 バランスボール エクササイズ 捧	
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:10-20:50 HIITサーキット 星		20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:15-21:00 筋膜リリース （フォームローラー） 捧	
20	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
休館日		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙				
		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙				
		19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星	2F 女性専用 19:30-20:10 HOT 全身シェイプ 捧	2F 女性専用 19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤	クリスマスイベント 20:00-20:45 ZUMBA® 理沙	
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:10-20:50 シルクサスペンション 星	20:15-21:00 HOT 機能改善ストレッチ 捧	20:30-21:15 HOT デトックスヨガ 小澤		

27	28	29	30	31	1/1	2
休館日	特別営業 10:00-21:00 別途, 掲示いたします	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日